

# CRÈME BRULÉE À L'ORANGE

## Ingrédients :

### Pour la crème à l'orange:

- 60 gr de sucre
- 200 gr de crème fraîche
- 4 jaunes d'œufs
- Zestes d'une orange + jus d'une demi-orange;
- 150 ml de lait

### Pour la caramélisation / aspect crème brûlée:

- 20-25 gr de sucre pour la caramélisation
- (facultatif) tranches d'oranges pour la décoration

## Préparation:

### PREPARATION DE LA CREME :

1. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre.
2. Ajoutez le reste des ingrédients (zestes et jus d'orange, crème, lait) puis fouettez le tout pour bien homogénéiser.
3. Versez la crème dans de fins ramequins, puis mettez au four pour 1 heure à 100°C. A l'issue de la cuisson, la crème ne doit plus être liquide mais tremblottante au centre. Si elle n'est pas cuite, poursuivez pour 15 minutes.
4. Gardez au frais pendant 4 heures minimum.

## **AVANT DE SERVIR :**

Saupoudrez les crèmes de sucre puis caramélisez le dessus soit à l'aide d'un chalumeau, soit avec la fonction grill de votre four (dans ce cas, mettez bien les crèmes sur les étages supérieurs de votre four, et vérifiez la cuisson cela peut aller très vite).

---

# **VERRINE AVOCAT THON OEUF DUR**

## **Ingrédients :**

- 2 Avocat
- 1 Boite de thon
- Sel
- 3 Oeufs
- Du persil
- Mayonnaise
- De la crème liquide

## **Préparation :**

1. Débutez par mixer les avocats avec un peu de crème liquide et du sel mettre dans le fond de vos verrines.
2. Mixer le persil avec le thon et un peu de crème liquide puis mettre du sel un peu de mayo et bien mélanger et mettre dans les verrines.
3. Faites finalement cuire les œufs en œufs dur puis une

fois froid les râpe et mettre dans les verrines.

---

# SALADE DE POMME DE TERRE AU THON ET OLIVES

## Ingrédients :

- 200 g de thon à l'huile
- 1/2 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'olive vertes
- Huile d'olive vierge extra
- 350 g de pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'olives noires
- 3-4 feuilles de menthe (ou basilic)
- Jus de citron
- Sel
- Poivre

## Préparation:

1. Nettoyer d'abord les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes, en ajustant les temps en fonction de leur taille. Pour accélérer, utiliser le micro-ondes.
2. En attendant, nettoyer l'oignon, le couper en rondelles

et le tremper dans de l'eau tiède. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en morceaux.

3. Mettre les pommes de terre dans un bol et les assaisonner avec de l'huile d'olive extra vierge, du sel, du poivre et un peu de jus de citron. Sécher l'oignon et l'ajouter aux pommes de terre, avec les olives noires et vertes.
4. Bien égoutter le thon de son huile et l'écraser avec une fourchette. L'ajouter au reste des ingrédients et aromatiser le tout avec quelques feuilles de menthe

---

# **CHAUSSENS FEUILLETÉS AUX POMMES**

## **Les ingrédients :**

- 2 pommes
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- Sucre glace
- 1 pâte feuilletée rectangulaire (rectangulaire)
- Jus de 1/2 citron
- 1 noix de beurre

## **Préparation :**

1. Tout d'abord, éplucher les pommes, les couper en petits

morceaux et les arroser avec le jus de citron.

2. Mettre les pommes dans une casserole et ajouter la cassonade et le beurre.
3. Si vous n'avez pas de cassonade vous pouvez également utiliser du sucre semoule.
4. Cuire à feu doux pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
5. Si vous aimez, en fin de cuisson, vous pouvez ajouter un peu de cannelle en poudre.
6. Étaler ensuite la pâte feuilletée rectangulaire et découper 24 disques.
7. Vous pouvez utiliser un emporte-pièce ou un simple verre.
8. Préchauffer le four à 180° C (Th 6).
9. Farcir la moitié des disques de pâte feuilletée avec les pommes et fermer avec les autres disques en scellant bien les bords pour éviter que les chaussons s'ouvrent à la cuisson.
10. Après avoir disposé tous les chaussons sur une plaque à four tapissée de papier sulfurisé les badigeonner avec le sirop de cuisson des pommes.
11. Cuire les chaussons feuilletés aux pommes pendant environ 20 minutes.
12. Une fois les chaussons refroidis, si vous le souhaitez, saupoudrez de sucre glace.

---

## **BISCUIT ROULÉ AU CARMEL ET BEURRE SALÉ**

# Ingrédients :

## Pour le biscuit :

75g de sucre + 1 cuil à soupe

4 jaunes d'œufs

4 blancs d'œufs

25g de beurre fondu

75g de farine

## Caramel au beurre salé

50 g de sucre

15 g de beurre demi-sel

5 cl de crème fraîche liquide

## Pour la décoration :

Quelques amandes, noisettes, noix grillées et hachés grossièrement

# Préparation:

## **Préparation du biscuit :**

1. Fouetter dans un bol les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2. Ajouter la farine, et mélanger.
3. Monter les blancs en neige et ajouter la cuillère à soupe de sucre à mi-parcours.
4. Verser ensuite le beurre et les blancs d'œufs en neige, ensemble sur le mélange précédent, incorporer le tout délicatement.
5. Étaler un papier sulfurisé sur une plaque et y verser la

- préparation du biscuit, et bien étaler la surface.
6. Cuire dans un four préchauffé 7mn environ à 240°C à chaleur tournante.
  7. Sortir la plaque du four et retourner le biscuit sur un linge sec et propre et le rouler doucement sur lui-même, et bien serrer.
  8. Laisser tiédir de côté

### **Préparation du caramel :**

1. Pour préparer le caramel, mettre le sucre dans une casserole sur feu doux
2. A coloration, ajouter le beurre demi sel en remuant vivement.
3. Mettre hors du feu, puis ajouter la crème préalablement tiédie.
4. Remettre le tout sur le feu et remuer pour faire épaissir légèrement le caramel.
5. Placer maintenant le caramel au réfrigérateur pour s'épaissir d'avantage.

### **Biscuit roulé :**

1. Dérouler le biscuit, tartiner-le ensuite avec le caramel, en réservant 1/4 du caramel pour le décor. Rouler le tout délicatement et couper les deux extrémités de la bûche.
  2. Enrober le biscuit roulé du caramel restant, et décorer le dessus et les côtés avec les amandes ou noisettes ou noix hachés.
  3. Mettre finalement au frais pour au moins 4 heures.
-

# Le rôle de la vitamine B

Il y a huit vitamines B. Elles aident l'organisme à produire de l'énergie.

On distingue la thiamine (B1), de la riboflavine (B2), de la niacine (B3), de l'acide pantothénique (B5), de la pyridoxine (B6), de la biotine (B7), du folate (B9) et de la cobalamine (B12).

Mis à part la B12, le corps ne peut pas stocker ces vitamines pendant de longues périodes, vous devez donc en apporter régulièrement par votre alimentation.

## L'importante la vitamine B

Renforcer votre santé et prévenir les maladies dépend en grande partie de vos habitudes alimentaires. En conséquence, dans l'alimentation quotidienne, il existe une série de nutriments que vous devez incorporer afin de favoriser votre apport en vitamine B.

Pourquoi ? Parce que cette vitamine est **essentielle pour améliorer la santé et la mémoire du cerveau**. En outre, la vitamine B offre une série d'avantages, parmi lesquels nous soulignons les suivants:

- Fonctions physiologiques de l'organisme (production de globules rouges, fonctionnement du système nerveux, régénération musculaire et cellulaire...)
- Pour combattre les états d'anxiété, la dépression et d'autres types de troubles émotionnels.
- Santé des artères et du cœur.
- Pour les femmes qui souhaitent tomber enceintes (en particulier la vitamine B12).
- L'absence des vitamines B12 et B6 peut provoquer une anémie.
- La vitamine B6 aide à renforcer le système immunitaire

et augmente les défenses de l'organisme.

- Elle contient la cobalamine (la vitamine B12) qui contribue à la croissance et développement des enfants.

## **Les conséquences d'une carence en vitamine B**

Une **carence** sévère en **vitamine B12** peut entraîner des lésions nerveuses, des picotements ou une perte de sensation dans les mains et les pieds, une faiblesse musculaire, une perte de réflexes, des difficultés motrices, de la confusion et une démence.

## **Les aliments riches en vitamine B**

### **1. Grains complets**

L'avoine, le riz, le pain (le blé) et toute autre céréale que vous consommez quotidiennement, sont une source importante de vitamine B, mais surtout s'ils sont entiers.

Les grains qui sont raffinés (riz blanc, pâtes) ont une quantité inférieure de vitamine B. C'est pour cela qu'il faut bien les compléter avec de l'acide folique, de la niacine (B3), de la riboflavine (B2) ou de la thiamine (B1) pour prévenir les carences.

Ce sont précisément ces trois dernières vitamines qui sont responsables d'apporter à l'organisme l'énergie dont vous avez besoin au quotidien et qui est essentielle à son bon fonctionnement.

### **2. Les viandes**

Le bœuf, le poulet et les autres viandes animales comme le porc, sont riches en vitamines B, cependant, ils n'ont pas la même proportion ni la même qualité de cette vitamine. Par exemple, le porc est riche en thiamine (vitamine B1). Il en contient entre 8 et 10 fois plus que le reste de viandes.

**La vitamine B12 est l'une des plus importantes et elle ne peut être obtenue que par les aliments d'origine animale** et pas végétale. Parmi ses propriétés, il est convient de souligner la fonction importante qu'elle remplit pour contribuer au bon entretien des cellules sanguins et nerveuses. En plus, elle est essentielle pour prévenir l'anémie.

Puisque cette vitamine ne se trouve que dans les produits d'origine animale, si vous suivez un régime végétarien vous devez être prudent et évaluer la possibilité de joindre à votre alimentation un supplément spécifique adapté aux végétaliens.

Tandis que, si vous n'avez pas un régime aussi restreint, vous pouvez opter pour la consommation du foie, qui contient une concentration élevée de cette vitamine. Cet aliment fournit également des minéraux, des graisses saines et des protéines.

### **3. Le poisson**

En ce qui concerne la vitamine B, il faut se rappeler que ce n'est pas tous les poissons en fournissent la même quantité. Par exemple, la truite est l'une des plus riches en cette vitamine.

D'autre part, **les poissons gras riches en oméga 3** comme les sardines ou le saumon sont également indiqués parce qu'ils réduisent le cholestérol sanguin tandis que la truite est idéale pour son faible teneur calorique.

Et si vous n'aimiez pas le goût des poissons gras, vous pouvez également consommer du poisson blanc comme la morue ou le mahi-mahi.

### **4. Les œufs**

Ils sont une excellente source de vitamines B, mais pour obtenir tous leurs avantages nutritionnels, il faut

leurs avantages nutritionnels, il faut les manger entiers, c'est-à-dire ne pas quitter le jaune, car il contient des vitamines B1, B2, B6 et B12.

## 5. Les légumineuses

Comme la viande, chaque variété de légumineuses a des différents niveaux de vitamines B. Ceux qui en contiennent le plus sont : les fèves, les haricots, le soja, les pois, les lentilles et les pois chiches

## 6. Les produits laitiers

Les produits laitiers comme les Fromages, les yaourts, le lait et ses variétés, vous apportent de différents avantages au niveau nutritionnel. Ils sont une source importante de calcium et ils vous cèdent également, la dose de vitamine B que vous avez besoin quotidiennement.

## 7. Les fruits

Les fruits contiennent des quantités variées de vitamines B. Par exemple, les avocats

Ils contiennent des vitamines B telles que la **thiamine**, la riboflavine, la niacine et l'acide folique. Pour autre part, les bananes fournissent 35% de la prise quotidien recommandé en vitamine B6.

## 8. Les légumes

Les légumes les plus importants sont les légumes à feuilles vertes (brocoli, blettes, chou vert ...), car ils contiennent plus de minéraux et de vitamines que les autres aliments.

## 9. Fruit Secs et graines

Les fruits Secs et les graines sont riches en vitamine B et vous avez une grande variété à choisir. Par exemple, les noix fournissent une grande quantité de vitamine B6, de niacine et d'acide folique.

D'autre part, pareillement les amandes sont riches en vitamines B. mais si vous n'aimez pas ce fruit sec vous pouvez choisir d'autres **graines** (lin, les grains de citrouille ou tournesol, entre autres) ou **d'autres fruits secs** (noisettes et arachides) pour ses avantages similaires au niveau nutritionnel.

Dans l'actualité, il est très à la mode de consommer du beurre d'arachide car elle est riche en vitamine B, ce qui en fait une bonne option.

#### **LES CONSEILS DE NINA :**

Si vous avez besoin d'augmenter votre contribution en vitamine B, vous pouvez consommer l'un des aliments que nous avons mentionnés, mais vous devez également savoir que vous devez **éviter certains aliments transformés (industriellement) comme** : l'alcool, le sucre raffiné, le thé et le café, car ils réduisent les niveaux de vitamine B que vous avez dans votre corps.

Par conséquent, si vous souhaitez améliorer la santé de vos ongles, de votre peau, de vos cheveux, réduire la fatigue, favoriser le fonctionnement normal de votre système immunitaire et activer votre métabolisme... Consommez un **complément alimentaire adéquat qui vous apporte la quantité de vitamine B dont vous avez besoin.**

---

# LE RÔLE DE LA VITAMINE A

## Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

## Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier symptôme de la carence en vitamine A est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

## Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

## La viande et le poisson

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

**L'huile de foie de morue 30 000 µg**

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de

morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

### **L'anguille 1 140 µg**

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

### **Les œufs de lompe 287 µg**

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

### **Le hareng 36 µg**

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

### **Le beurre 800 µg**

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

### **La crème fraîche 390 µg**

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite

touche de crème fraîche suffit amplement.

### **Les fromages**

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

### **L'œuf 263 µg**

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

### **Les fruits et les légumes riches en vitamine A:**

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.