

# FLAN BRÉSILIEN

Ingrédients:

pour un moule de 25 cm :

4 œufs

2 boîtes de lait concentré sucré (2x395gr)

2 boîtes de lait entier (utilisé la boîte du lait concentré)  
(500ml)

Caramel :

150 gr de sucre

2 cas d'eau

Faites cuire le sucre. Une fois fondus ajoutez de l'eau mélangez et versez dans le moule savarin. N'oubliez pas d'en mettre sur les parois.

Mélangez les oeufs, ajoutez le lait concentré et mélangez encore.

Ajoutez le lait et mélangez.

Mixez le tout. Puis versez dans le moule en filtrant avec une passoire.

Couvrez le moule avec de l'aluminium.

Placez le moule sur un plaque. Versez l'eau dans la plaque pour réaliser une cuisson au bain Marie.

Enfournez dans un four préchauffé à 170 degrés et laissez cuire pendant 1h10.

À la sortie du four placez votre moule au frais pendant 4/6 heures.

N'hésitez pas à passer un couteau sur le contour du moule.

Disposez une assiette sur le moule et retrouver le flan.

Retirer le moule.

---

# **LES BIENFAITS DE LA SALSEPAREILLE**

## **Les principales propriétés de la Salsepareille:**

### **Des propriétés dépuratives et stimulantes**

La Salsepareille est reconnue pour ses puissantes propriétés dépuratives, aidant à éliminer les toxines de l'organisme. Diurétique, elle favorise la production d'urine, contribuant à l'élimination de l'excès d'eau et des déchets métaboliques. Ces propriétés sont renforcées par son activité antifongique, utile pour réduire certaines infections intestinales grâce aux saponines actives présentes dans la racine. Par ailleurs, son action anti-inflammatoire en fait une alliée précieuse pour soulager les douleur et inflammation articulaires notamment en cas de rhumatismes ou d'arthrite. La Salsepareille est aussi connue pour ses effets stimulants sur le système immunitaire notamment en aidant à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

### **Des propriétés dermatologiques**

La Salsepareille possède des propriétés anti-inflammatoires, antiprurigineuses, antioxydantes et antiseptiques. La zarzaponine, un stéroïde présent dans la plante, est particulièrement efficace pour réduire les lésions cutanées, notamment chez les personnes souffrant de psoriasis. Les

extraits de Salsepareille peuvent également apaiser les irritations, les démangeaisons ou la desquamation associées à d'autres affections dermatologiques comme l'eczéma ou l'acné.

### **Les propriétés cosmétiques**

Grâce à ses vertus purifiantes et tonifiantes, la Salsepareille d'Europe est utilisée dans des produits cosmétiques pour améliorer l'apparence et la qualité de la peau. En cure interne, elle peut également favoriser un teint plus lumineux et une peau assainie, grâce à ses propriétés dépuratives et antioxydantes.

**En bref, la Salsepareille est une plante polyvalente aux effets :**

- Dépuratives et détoxifiantes
- Bienfaits sur l'équilibre hormonal
- Stimule la fonction immunitaire
- Antioxydantes : prévient le vieillissement cutané
- Améliore la digestion en favorisant l'absorption des nutriments

## **Les utilisations naturelles de la Salsepareille**

1. **En infusion ou décoction** : la racine de Salsepareille peut être utilisée en infusion (30 g de racine par litre d'eau) pour ses propriétés diurétique et dépuratives. Consommez 2 à 3 tasses par jour. Pour les affections cutanées, préférez une décoction : faites bouillir la racine pendant 2 minutes, puis laissez reposer avant utilisation.
2. **En cuisine** : les jeunes pousses de Salsepareille se consomment comme des Asperges sauvages, ajoutant une touche originale à vos plats.
3. **Sous la forme de compléments alimentaires** : la racine de

Salsepareille est disponible sous forme d'extrait sec ou aqueux, teinture-mère, gélules ou comprimés. Suivez toujours les recommandations du fabricant pour le dosage.

4. **En cosmétique** : en usage externe, la Salsepareille s'utilise sous forme de lotion tonique (décoction refroidie) ou d'extrait intégré dans des crèmes pour ses propriétés purifiantes et tonifiantes.

## Précautions d'usage

La Salsepareille est déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes présentant des troubles rénaux. Il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé avant de l'utiliser, surtout en cas de traitement médicamenteux en cours.

---

# LES BIENFAITS DE LA BARDANE

La bardane est une plante utilisée en médecine holistique pour ses bienfaits dépuratifs et dermatologiques. En d'autres termes, sa richesse en antioxydants élimine les toxines et apaise les inflammations cutanées. On vous explique tout ça en détail grâce aux résultats d'études scientifiques qui ont été effectuées sur la bardane, ses feuilles et ses racines.

## SOIN DE LA PEAU

La bardane est réputée pour ses vertus dermatologiques grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes qui combattent l'acné, l'eczéma et même le psoriasis.

Une étude publiée dans le Journal of Ethnopharmacology

démontre que certains de ces composés (l'arctigénine et l'arctiine) possèderaient des effets anti-inflammatoires qui apaisent les irritations cutanées.

En phytothérapie, une utilisation régulière de préparation à base de bardane sur plusieurs semaines serait bénéfique pour ramener un équilibre cutané en cas de peau grasse ou d'imperfections.

## **DÉTOXICATION**

La bardane est une plante détox qui stimule les fonctions éliminatrices du foie et des reins. Cette stimulation des organes d'élimination préviendrait plusieurs affections cutanées en favorisant l'évacuation des toxines qui, autrement, pourraient générer des éruptions ou des inflammations de la peau.

Une étude publiée dans l'International Journal of Molecular Sciences met en évidence la capacité des polyphénols de la bardane à stimuler la production d'enzymes impliquées dans la détoxification hépatique, confirmant son rôle dépuratif.

Pour accompagner cette détoxification, des formulations combinant plusieurs plantes dépuratives, de l'artichaut et du Chardon-Marie sont très efficaces pour créer une synergie qui augmentent l'effet détox de la bardane.

## **DIGESTION**

Les composés actifs présents dans ses racines stimulent la production de bile, facilitant une digestion plus efficace des graisses et une meilleure absorption des nutriments essentiels.

Une recherche publiée dans le Journal of Agricultural and Food Chemistry démontre que les fibres prébiotiques présentes dans

la racine de bardane, notamment l'inuline, favorisent l'équilibre de la flore intestinale. Cette action sur le microbiote intestinal améliorerait le confort digestif.

## **ANTIOXYDANT ET ANTI-INFLAMMATOIRES**

La racine de bardane regorge d'antioxydants tels que la quercétine, la lutéoline et divers acides phénoliques. Ces composés neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire prématuré et de nombreuses pathologies dégénératives.

Une étude publiée dans le Journal of Ethnopharmacology révèle que les extraits de racine réduisent les marqueurs inflammatoires dans le sang de patients souffrant d'arthrose, soulagent les douleurs articulaires et les inflammations chroniques.

Le potentiel antioxydant de cette plante explique ses bienfaits sur la peau et les cheveux. En protégeant les cellules cutanées et les follicules pileux contre les agressions oxydatives, la bardane maintient leur vitalité et leur résistance face aux agressions extérieures (pollution ou rayons UV).

## **RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE**

Des études mettent en évidence une activité hypoglycémiante intéressante, particulièrement pertinente pour les personnes cherchant à maintenir une glycémie équilibrée.

Une recherche parue dans BMC Complementary and Alternative Medicine démontre que certains composés présents dans la bardane favorisent la sensibilité des tissus à l'insuline, contribuant ainsi à une meilleure gestion du taux de sucre sanguin.

Ces propriétés régulatrices s'expliquent notamment par la présence d'antioxydants spécifiques dans les racines de bardane qui protègent les cellules pancréatiques impliquées dans la production d'insuline.

## **LA SANTÉ CAPILLAIRE**

La bardane est reconnue pour ses effets bénéfiques sur les cheveux et le cuir chevelu. Les composés actifs présents dans son huile et ses extraits nourrissent en profondeur les follicules pileux tout en régulant la production de sébum, contribuant ainsi à maintenir un équilibre optimal du cuir chevelu.

Une recherche dermatologique démontre que les acides gras essentiels contenus dans l'huile de racine de bardane stimulent la microcirculation du cuir chevelu, favorisant ainsi un meilleur apport en nutriments aux follicules pileux.

Cette action revitalisante explique pourquoi de nombreuses formulations capillaires (lotions ou shampooings) contre la chute de cheveux ou le cuir chevelu irrité intègrent la bardane parmi leurs ingrédients.

## **SYSTEME HUMINITAIRE**

Les composés bioactifs présents dans les racines et les feuilles de bardane renforcent les défenses naturelles de l'organisme.

Une étude publiée dans l'International Journal of Biological Macromolecules met en évidence la capacité des polysaccharides extraits de la racine à stimuler l'activité des cellules immunitaires, renforçant ainsi la réponse de l'organisme face aux agressions extérieures.

Cette action immunomodulante s'explique par la présence d'inuline, un prébiotique naturel qui favorise le développement d'une flore intestinale équilibrée, aujourd'hui reconnue comme un pilier essentiel de votre immunité.

Les préparations à base de bardane sont appréciées pendant les périodes de changement de saison, lorsque l'organisme a besoin d'un soutien pour faire face aux variations climatiques et à l'augmentation des agents pathogènes en circulation.

## **Qu'est-ce que la bardane ? (racine, feuilles et composés actifs)**

La bardane est une plante de la famille des Asteraceae. Originaires des régions tempérées d'Asie et d'Europe, elle peut atteindre jusqu'à deux mètres de hauteur. Elle se distingue par ses grandes feuilles cordiformes veloutées et ses fleurs pourpres.

Les parties les plus utilisées en phytothérapie sont les racines, récoltées à l'automne ou au printemps, lorsqu'elles sont riches en principes actifs. Ces imposantes racines brunes renferment un complexe de substances :

- L'inuline (jusqu'à 50% de la composition de la racine fraîche) ;
- Des acides phénoliques (acide caféique, acide chlorogénique) ;
- Des lignanes (arctiine, arctigénine) ;
- Des flavonoïdes et des mucilages.

Les feuilles de bardane contiennent des tanins, des huiles essentielles et des flavonoïdes qui leur confèrent des propriétés légèrement différentes mais complémentaires de celles des racines.

Un test cutané préalable est recommandé avant toute

utilisation régulière. Appliquez une petite quantité sur l'intérieur de votre poignet et observez pendant 24 heures l'apparition éventuelle de rougeurs, démangeaisons ou gonflements.

## **Déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement**

En l'absence de données cliniques suffisantes de son utilisation pendant la grossesse et l'allaitement, mieux vaut éviter son utilisation. Les principes actifs de la plante pourraient avoir une influence sur l'équilibre hormonal ou être transmis au bébé via le lait maternel.

Les femmes enceintes ou allaitantes souhaitant bénéficier des propriétés dépuratives ou dermatologiques de la bardane devraient consulter un professionnel de santé avant toute chose.

## **Interactions médicamenteuses potentielles**

La bardane pourrait potentialiser l'effet de certains médicaments :

- Les diurétiques ;
- Les hypoglycémifiants ;
- Les anticoagulants.

Si vous suivez un traitement médicamenteux, il est essentiel de consulter votre médecin avant de l'intégrer à votre quotidien.

Dosage et durée d'utilisation:

Même les plantes médicinales doivent être utilisées avec discernement. Pour la bardane, on vous recommande de respecter les dosages indiqués et de ne pas prolonger les cures au-delà de 3 mois consécutifs sans avis professionnel.

# Conclusion

La **bardane** se distingue comme une plante aux **propriétés** complètes, offrant un soutien naturel pour la santé de la peau, les fonctions de détoxification, la digestion et bien d'autres aspects de votre bien-être quotidien.

Les composés actifs présents dans ses **racines et ses feuilles** agissent en synergie pour offrir une approche holistique du soin, traitant à la fois les symptômes visibles et leurs causes profondes.

Pour tirer le meilleur parti de cette plante extraordinaire, privilégiez les produits bio de qualité et intégrez-la dans une démarche globale de **santé** incluant une alimentation équilibrée.