

# BISCUIT ROULÉ

## Ingédients :

**8-10 personnes :**

4 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

$\frac{1}{2}$  zeste de citron râpée (ou extrait de vanille)

1 pincée de sel

## Préparation :

1. Dans un saladier, fouettez les œufs (à température ambiante) avec le sucre et le zeste de citron (l'extrait de vanille) jusqu'à obtenir une consistance mousseuse et légère
2. Ensuite, incorporez progressivement la farine tamisée et le sel à l'aide d'une spatule en faisant des mouvements circulaires du bas vers le haut de manière à conserver l'air incorporé
3. Étalez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé
4. Faites cuire le biscuit à 200°C pendant environ 7-8 minutes
5. À la sortie du four, renversez le gâteau sur un torchon propre
6. Attendez juste 2 minutes avant de retirer délicatement le papier sulfurisé
7. Roulez le biscuit bien serré à l'aide du torchon et laissez le gâteau ainsi roulé jusqu'à ce qu'il soit

- complètement refroidi
8. Déroulez le biscuit et étalez la confiture ou la Nutella et roulez à nouveau.
- 

# **TARTELETTES FOURRÉES A LA GANACHE AU CHOCOLAT**

Préparation: 20 minutes

Portions: 6

## **Ingédients**

Base:

50 g de beurre mou  
150 g de biscuit au caramel  
40 g de noisettes

Ganache :

130 g de chantilly à 38 % de MG  
10 g de beurre ramolli  
100 g de chocolat noir  
10 g de miel

## **Préparation:**

1. Mixer les biscuits avec les noisettes pour en faire un composé sableux.
2. Le transférer dans un bol.
3. Y ajouter le beurre mou et remuer avec la spatule.
4. Répartir le mélange dans le moule à muffins, en le compactant à la fois sur le fond et les bords.

5. Mettre une demi-heure au congélateur.
  6. Hacher le chocolat et le mettre dans un bol avec la chantilly.
  7. Passer au micro-ondes quelques instants.
  8. Remuer avec une spatule.
  9. Ajouter le beurre et le miel.
  10. Bien mélanger.
  11. Répartir sur la base de biscuits.
  12. Mettre au frais pour une heure.
  13. Servir les tartelettes fourrées à la ganache au chocolat.
- 

## **BOULES DE COCO AU LAIT**

### **Ingédients:**

$\frac{1}{2}$  kg de noix de coco séchée  
1 boîte de lait concentré sucré

### **Préparation :**

Mettre un peu de noix de coco de côté.

Mélanger le reste avec la noix de coco pour avoir une masse épaisse.

Façonner les boules et les passer dans la noix de coco mise de côté.

Les boules de noix de coco sont prêtes

---

# GÂTEAU AUX AMANDES ET NOIX DE COCO

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 40 minutes**

**Portions: 6**

## Ingédients :

Amandes effilés

200 g de beurre

1,5 càc d'extrait de vanille

4 œufs

160 g de sucre

1 pincée de sel

70 g de noix de coco râpée

180 g de poudre d'amandes

## Préparation:

1. Faire fondre le beurre au bain-marie et le laisser refroidir.
2. Allumer le four à 180 degrés.
3. Graisser un moule rond de 24 cm avec du beurre et le recouvrir de papier sulfurisé.
4. Dans un bol, mélanger la noix de coco avec le sucre, une pincée de sel et la poudre d'amandes.
5. À part, battre les œufs entiers avec la vanille.
6. Amalgamer les deux mélanges et transférer le tout dans le moule.
7. Parsemer d'amandes effilées.
8. Enfourner le gâteau aux amandes et à la noix de coco

sans farine pour 40 minutes.

---

# GRATIN DAUPHINOIS

## Ingédients :

800 g de pomme de terre (spécial four ou purée)

25 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

25 cl de lait

3 gousses d'ail

1 pincée de muscade moulue

45 g de beurre

## Préparation:

1. Penser d'abord à peeler les pommes de terre mais ne pas les laver.
2. Les couper en rondelles de 3 mm environ.
3. Les essuyer dans un torchon mais ne pas les laver. Les saler et les poivrer (10 g de sel environ et 3 à 4 tours de moulin à poivre) et les masser légèrement avec la main pour faire pénétrer le sel et le poivre.
4. Dans une casserole à fond épais, mettre le lait puis ajouter les pommes de terre. Porter à ébullition, baisser le feu et couvrir. Laisser cuire 10 minutes.

5. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajouter la crème fraîche et la pointe de muscade râpée. Continuer de cuire pendant 20 minutes, à petits bouillons, à découvert. Surveiller la cuisson afin que les pommes de terre n'attachent pas, éventuellement, si vous utilisez de la crème épaisse.
  6. Frotter 4 caquelons ou un plat en verre avec la gousse d'ail.
  7. A l'écumoire, remplir les ramequins de pommes de terre, couvrir avec un peu de la crème de cuisson et disposer, en répartissant, les 40 g de beurre (environ 10 g par caquelon).
  8. Finir de cuire et dorer au four (thermostat 7, 200°C environ) au bain-marie, les gratins.
  9. Pour des services successifs, il suffit de conserver les pommes de terre dans la casserole et les gratiner à la demande
- 

## **GÂTEAU MOELLEUX AU YAOURT**

### **Ingrédients :**

3 Œufs

125 g farine

1 sachet de sucre vanille

3 yaourt brassé

120 g de sucre en poudre

Beurre

### **Préparation :**

1. Préchauffez d'abord votre four à 180 °C (th. 6).
  2. Dans une jatte, travaillez les yaourts avec le sucre en poudre et le sucre vanillé, puis incorporez les œufs un à un.
  3. Tamisez la farine, puis incorporez-la soigneusement.
  4. Beurrez et farinez un moule à tarte, puis versez-y la préparation précédente. Glissez au four, pour 35 min.
  5. Laissez enfin le gâteau complètement tiédir hors du four. Servez tiède.
- 

## LES BIENFAITS DES GRAINES DE NIGELLE

### Pouvoir antioxydant

Plusieurs études ont évalué et confirmé l'activité antioxydante des huiles de nigelle. Grâce à la présence de plusieurs composés antioxydants dont des flavonoïdes et des polyphénols, l'huile de nigelle est associée à plusieurs effets protecteurs :

- **Effet hépatoprotecteur** : En luttant contre le stress oxydant, la nigelle contribue à protéger le foie.
- **Activité cardioprotectrice** : En limitant les dommages cellulaires des radicaux libres, la nigelle participe également à la protection du système cardiovasculaire.
- **Effets anti-âge** : D'une manière générale, l'activité antioxydante de la nigelle contribue à prévenir le vieillissement prématué de l'organisme. Elle peut ainsi prévenir l'apparition de certaines maladies liées à l'âge et de certains effets du vieillissement. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'huile de nigelle est

très prisée en phytothérapie et en cosmétique.

## **Agent immodulateur et anti-infectieux**

En plus de son pouvoir antioxydant naturel, la nigelle est connue pour agir sur le système immunitaire. Elle présente une action immunomodulatrice, c'est-à-dire qu'elle est capable de réguler les réactions inflammatoires ou de renforcer les défenses de l'organisme. La nigelle présente en effet plusieurs actions sur le système immunitaire :

- **Activité anti-inflammatoire** : Certains composés de la nigelle présentent une activité anti-inflammatoire qui s'est révélée particulièrement efficace contre certaines maladies inflammatoires telles que la colite, la péritonite, l'arthrite ou encore l'asthme.
- **Effet immunostimulant** : Certains composés de la nigelle ont la capacité de renforcer les réponses immunitaires en favorisant l'action des lymphocytes T et des lymphocytes NK (Natural Killer).
- **Action antimicrobienne** : La nigelle est souvent présentée comme un anti-infectieux naturel. Les scientifiques ont mis en évidence une large activité antimicrobienne avec une action antibactérienne, anti-parasitaire, anti-virale et anti-fongique. (maladie liée à la peau)

## **Action antihistaminique**

En s'intéressant à la nigelle, les chercheurs ont mis en évidence une activité antihistaminique. Cette plante semble en effet s'opposer aux effets de l'histamine, composé impliqué dans les réactions allergiques.

La nigelle semble également avoir un effet antispasmodique (ou spasmolytique) pour prévenir la survenue de spasmes au niveau des voies respiratoires. C'est pourquoi la nigelle est souvent préconisée pour prévenir ou traiter les allergies, notamment

contre le rhume des foins, les sinusites et les asthmes d'origine allergique.

## Vertus digestives et détoxifiantes

La nigelle présente des bienfaits pour le transit digestif et la détoxication de l'organisme. Cette plante possède en effet plusieurs activités bénéfiques :

**Action antispasmodique** : En limitant la survenue de spasmes musculaires, la nigelle permet de soulager des spasmes gastriques, intestinaux et utérins.

La Nigelle peut être utile en cas d'allergies : elle est **antihistaminique** et anti-inflammatoire au niveau des poumons, La Nigelle agit comme un bronchodilatateur et permettrait d'obtenir une amélioration de la respiration.

**Activité carminative** : Cette plante contribue à augmenter l'expulsion des gaz intestinaux tout en réduisant leur production.

**Action diurétique** : La nigelle possède une action diurétique, c'est-à-dire qu'elle favorise la sécrétion urinaire. Elle facilite ainsi l'élimination des déchets et des toxines de l'organisme.

## Effet hypotenseur

Certains chercheurs se sont intéressés à l'action de la nigelle sur la pression sanguine. Les résultats de leurs travaux ont mis en évidence un effet hypotenseur, aussi bien sur la pression sanguine systolique que sur la pression sanguine diastolique. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt dans le cadre de la prévention ou du traitement de l'hypertension artérielle.

# La Nigelle comme protecteur des organes contre les maladies ou les produits chimiques

La Nigelle agit comme protecteur de tous les organes : elle est antioxydante (protège des radicaux libres) et elle protège ainsi les organes contre certaines maladies comme les cancers, elle protège aussi des produits chimiques nocifs ou des métaux lourds (antidote). Cela concerne :

- l'estomac, notamment en cas d'ulcère gastroduodénal, d'infection à *Helicobacter pylori*, de dyspepsie, de gastrite et d'oesophagie par reflux,
- le foie
- les intestins,
- les poumons,
- les reins,
- le cœur,
- les neurones, en particulier lorsqu'il existe une neuro-inflammation, notamment dans la maladie d'et dans la Alzheimer de Parkinson avec amélioration de la mémoire et de la cognition ainsi qu'une amélioration de l'apprentissage et de la mémoire.

## La Nigelle pour la protection cardiovasculaire

La Nigelle est protectrice de l'accident vasculaire cérébral: en effet, elle est hypotensive (elle agit par diminution de la pression artérielle) et elle agit en prévention du syndrome métabolique et de ses conséquences : elle est hypocholestérolémiant (elle diminue **le cholestérol**), hypotriglycéridémiant (elle diminue **les triglycérides**), hypoglycémiant (elle diminue la **glycémie** et donc le diabète).

## **l'épilepsie**

La Nigelle a des propriétés anticonvulsivantes en cas d'épilepsie. Une étude a montré une réduction de la fréquence des crises d'épilepsie chez des enfants souffrant de crises réfractaires.

## **L'ostéoporose**

La Nigelle a des propriétés de régénération de l'os qui permettrait d'aider à la lutte contre l'ostéoporose. Une étude a montré que la Nigelle inversait l'ostéoporose chez des rats ovariectomisés. Cette propriété serait expliquée par les activités antioxydantes et anti-inflammatoires de la Nigelle, cette maladie osseuse étant liée au stress oxydatif et à l'inflammation.

## **Thyroïde**

La Nigelle serait stimulante de la thyroïde. Des résultats d'études ont montré un effet bénéfique de *Nigella sativa* dans l'amélioration de l'état thyroïdien chez des patients atteints de thyroïdite de Hashimoto.

## **Montée de lait**

La Nigelle aurait des propriétés galactagogues (qui favorisent la sécrétion lactée). Le cumin noir, *Nigella sativa*, et une autre espèce *Nigella arvensis*, ont été traditionnellement utilisées par voie orale comme galactogènes en Inde, en Iran et en Turquie.

## **Calculs biliaires**

L'huile de Nigelle est un litholytique (elle dissout les calculs biliaires).

## Bien-être mental

La Nigelle pourrait aider au bien-être mental : elle protégerait contre l'anxiété, le stress physique et psychique (notamment en cas de cancer), la dépression, l'épilepsie, la schizophrénie et d'autres problèmes neurologiques.

## Fertilité

La consommation d'huile de Nigelle a montré une amélioration de la fertilité féminine par stimulation des récepteurs aux œstrogènes et de la fertilité masculine avec augmentation de la qualité et du volume du sperme et des bénéfices sur les paramètres fonctionnels des spermatozoïdes (concentration, motilité et la morphologie) et une amélioration des performances de la reproduction.

## Quelles maladies soigne la nigelle ?

En raison de ses nombreuses vertus, la Nigelle possède de nombreux bienfaits et elle pourrait être utilisée pour de **nombreuses pathologies en compléments de traitements médicaux**.

Elle pourrait être utilisée pour :

stimuler le système immunitaire et lutter contre les infections bactériennes ou virales (rhumes), les infections liées à divers types de champignons microscopiques ou les infections liées aux parasites. (vers intestinaux)

l'hypothyroïdie,

les **allergies** telles que le rhume des foins les sinusites allergiques, l'asthme,

la bronchopneumopathie obstructive,

les douleurs, arthrite, d'arthrose,

les ulcères, troubles digestifs, gastrites,

- les maladies liées à la neurodégénérescence (Alzheimer, Parkinson),
- l'épilepsie,
- l'ostéoporose,
- l'hypertension artérielle,
- les hyperlipidémies avec **l'excès de cholestérol ou de triglycérides**,
- le **diabète**,
- le syndrome métabolique,
- l'obésité,
- la protection vasculaire et cardiaque, notamment contre les AVC,
- lutter contre les effets secondaires de certains médicaments notamment de chimiothérapie,
- les ulcères gastriques, les douleurs spasmodiques digestives tels que ballonnements et spasmes,
- les lithiases rénales,
- certaines maladies auto-immunes par exemple thyroïde de Hashimoto, sclérose en plaque.
- certains cancers,
- les troubles de l'humeur,
- les problèmes de fertilité,
- les douleurs spasmodiques telles que les crampes menstruelles,
- l'allaitement,
- l'acné, l'eczéma atopique, le psoriasis, le vitiligo, les plaies ou les brûlures,
- les problèmes de cheveux fragiles, ternes et fins.

---

# Long Island ice tea

## INGRÉDIENTS:

1,5 cl de gin

1,5 cl de vodka

1,5 cl de rhum blanc

1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)

1,5 cl de tequila

3 cl de coca-cola

1 cl de Jus de citron

1 citron

Des glaçons

## PRÉPARATION:

1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
  2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
  3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
  4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
  5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
  6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.
-

# **TACOS FAÇON BURGER**

**Pour 4 personnes :**

**Ingrédients :**

- 8 tranches de poitrine fumée
- 4 steaks
- 8 wraps
- 4 C A S de sauce burger
- Cornichons
- 8 tranches de cheddar

**Préparation :**

1. Faire griller les tranches de poitrine fumée une dizaine de minutes au four à 180°C.
  2. Cuire les steaks selon vos goûts.
  3. Étaler de la sauce burger sur 4 wraps et déposer des rondelles de cornichon. Recouvrir avec le steak et déposer deux tranches de cheddar par-dessus. Terminer avec des tranches de poitrine fumée grillées.
  4. Recouvrir avec un autre disque de wrap et bien refermer les tacos burgers. Cuire deux minutes de chaque côté dans une poêle chaude et déguster aussitôt !
- 

# **FILET MIGNON AU MIEL**

**4 personnes :**

## **INGRÉDIENTS:**

1 c. à soupe de huile d'olive

15 g de beurre

1 filet mignon de porc

2 c. à soupe de miel

sel, poivre

1 bouquet de ciboulette

## **PRÉPARATION:**

**1.** Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Laisser cuire 5 minutes à feu doux en le retournant régulièrement.

**2.** Ajouter le miel, saler, poivrer et verser un peu d'eau au fond de la cocotte. Couvrir puis laisser mijoter environ 30 minutes à feu doux.

**3.** Découper des tranches de filet mignon de porc et servir en nappant de sauce au miel et de ciboulette ciselée. Déguster aussitôt.

## **Les conseils de Nina :**

Accompagner le filet mignon de porc au miel avec des pommes de terre au four.