FARFALLES AUX SAUMON FUMÉ

Ingrédients :

– 250 g de pâtes FARFALLES (papillon)

– 1 cuillère à café d’huile d’olive

– 200 g de saumon fumé

– 1 oignon émincé

– 150 g de crème fraîche allégée 5%

– 1 cuillère à soupe de purée de tomate

– sel, poivre

Préparation :

1. Cuire les pâtes pendant 9 min dans l’eau bouillante, ensuite égouttez-les.
2. Dans une poêle faites revenir l’oignon émincé avec l’huile d’olive.
3. Ensuite ajoutez le saumon fumé coupé en petit morceaux et faites les blanchir.
4. Ajoutez la crème fraîche, la purée de tomate, salez, poivrez puis laissez cuire à feu doux jusqu’à ébullition.
5. Enlevez la poêle du feu puis ajoutez les farfalles et mélangez le tout.

Les conseils de Nina: Vous pouvez relever l’assaisonnement en y ajoutant un peu d’ail frais et de persil finement haché avec un bouillon cube or ou autre.

GÂTEAU AUX FRUITS D’ÉTÉ

Ingrédients :

– 2 ou 3 pêches (selon la grosseur)

– 12 abricots

– 50g de sucre roux

– 50g de farine

– 3 œufs

– 100g de beurre + une noisette pour beurrer le moule

– 1/2 sachet de levure

Préparation :

1. Le beurre est ensuite saupoudré de sucre dans un moule de 26 cm de diamètre.
2. Laver les fruits puis les couper en morceaux (ne pas peler les pêches) et réserver.
3. Battez les œufs avec le sucre.
4. Ajoutez ensuite la farine et la levure chimique. Mélanger.
5. Faites fondre le beurre puis ajoutez-le au mélange.
6. Ajoutez ensuite les fruits et mélangez délicatement.
7. Versez le mélange dans le moule.

8. Cuire pendant 40 minutes. à 180°C.
9. Laisser refroidir 10 minutes puis ouvrir.
10. Servir chaud ou chambré avec une boule de glace vanille.

LES BIENFAITS DE L’ARACHIDE

Les **arachides** sont riches en matières grasses, des acides gras insaturés qui sont bons pour la santé du coeur et qui améliorent le taux de cholestérol sanguin. C’est également une bonne source de magnésium, de manganèse, de vitamine E, d’acide folique et de fibres.

Caractéristiques de l’arachide

- Riche en acides gras insaturés
- Source de protéines végétales
- Haute teneur en calories
- Protège le système cardiovasculaire
- Contient des substances allergisantes.

L’arachide est un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement de l’organisme. Parmi les nutriments qui la caractérisent, nous pouvons citer les suivants :

- **Zinc :** l’arachide rôtie à l’huile est une excellente source de zinc pour la femme et pour l’homme. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en

réserve et à la libération de l’insuline ;

- **Manganèse :** l’arachide est une excellente source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres ;

- **Cuivre :** l’arachide est une excellente source de cuivre. En tant que constituant de plusieurs enzymes, le cuivre est nécessaire à la formation de l’hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la réparation des tissus) dans l’organisme. Plusieurs enzymes contenant du cuivre contribuent également à la défense du corps contre les radicaux libres ;

- **Vitamine B3 :** l’arachide est une excellente source de vitamine B3. Appelée aussi niacine, cette vitamine participe à de nombreuses réactions métaboliques et contribue particulièrement à la production d’énergie à partir des glucides, des lipides, des protéines et de l’alcool que nous ingérons. Elle collabore aussi au processus de formation de l’ADN, permettant une croissance et un développement normaux ;

- **Phosphore :** l’arachide est une bonne source de phosphore. Le phosphore constitue le deuxième minéral le plus abondant de l’organisme après le calcium. Il joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe entre autres à la croissance et à la régénérescence des tissus et aide à maintenir à la normale le pH du sang. Finalement, le phosphore est l’un des constituants des membranes cellulaires ;

- **Magnésium :** l’arachide rôtie à sec est une bonne source de magnésium. Le magnésium participe au développement osseux, à la construction des protéines, aux actions

enzymatiques, à la contraction musculaire, à la santé dentaire et au fonctionnement du système immunitaire. Il joue aussi un rôle dans le métabolisme de l'énergie et dans la transmission de l'influx nerveux ;

- **Vitamine E :** l'arachide rôtie à sec est une bonne source de vitamine E. L'arachide rôtie à l'huile en est une source. Antioxydant majeur, la vitamine E protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) ;
- **Potassium :** l'arachide rôtie à sec est une source de potassium. Dans l'organisme, il sert à équilibrer le pH du sang et à stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac, favorisant ainsi la digestion. De plus, il facilite la contraction des muscles, incluant le coeur, et participe à la transmission de l'influx nerveux ;
- **Fer :** l'arachide est une source de fer pour l'homme. Chaque cellule du corps contient du fer. Ce minéral est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans l'influx nerveux) ;
- **Sélénium :** l'arachide rôtie à sec est une source de sélénium. Ce minéral travaille avec l'un des principaux enzymes antioxydants, prévenant ainsi la formation de radicaux libres dans l'organisme. Il contribue aussi à convertir les hormones thyroïdiennes en leur forme active ;
- **Vitamine B1 :** l'arachide est une source de vitamine B1. Appelée aussi thiamine, cette vitamine fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie principalement à partir des glucides que nous ingérons.

Elle participe aussi à la transmission de l’influx nerveux et favorise une croissance normale ;

- **Acide pantothénique :** l’arachide est une source d’acide pantothénique. Aussi appelé vitamine B5, l’acide pantothénique fait partie d’un coenzyme clé nous permettant d’utiliser de façon adéquate l’énergie présente dans les aliments que nous consommons. Il participe aussi à plusieurs étapes de la synthèse des hormones stéroïdiennes, des neurotransmetteurs et de l’hémoglobine ;

- **Vitamine B6 :** l’arachide est une source de vitamine B6. Cette vitamine, aussi appelée pyridoxine, fait partie de coenzymes qui participent au métabolisme des protéines et des acides gras ainsi qu’à la synthèse des neurotransmetteurs. Elle collabore également à la fabrication des globules rouges et leur permet de transporter davantage d’oxygène. La pyridoxine est aussi nécessaire à la transformation du glycogène en glucose et elle contribue au bon fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Comme elle est nécessaire à la production des nouvelles cellules, une consommation adéquate est primordiale durant les périodes de croissance et pour le développement du foetus ;

- **Fibres alimentaires :** l’arachide est une source de fibres. Les fibres alimentaires, qui se retrouvent seulement dans les produits végétaux, regroupent un ensemble de substances qui ne sont pas digérées par l’organisme. En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, au contrôle du diabète de type 2 et de l’appétit. Rappelons qu’il est recommandé de consommer 25 g de fibres par jour pour les femmes de

19 ans à 50 ans, et 38 g par jour pour les hommes du même groupe d’âge.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SANS FARINE

Ingrédients

- 50 gr de chocolat
- 4 cuillères à soupe de **cacao en poudre**
- 2 cuillères à soupe de **lait**
- 2 **banane**
- 2 **oeufs**
- ½ cuillère à café de levure chimique

Préparation :

1. Eplucher les bananes, coupez-les en tranches et mettez-les dans un mixeur avec les œufs.
2. Ajouter le cacao et la levure puis mixer le tout pour obtenir une consistance lisse, sans grumeaux, homogène et crémeuse.
3. versez votre pâte dans des ramequins ou un petit moule à cake de 14 cm et mettez-le à cuire au micro-ondes pendant 5-8 minutes.
4. Mettez le chocolat haché dans un bol, ajoutez le lait et faites fondre le tout, puis mélangez avec une cuillère.
5. Enfin, sortez le gâteau du four, retournez-le sur une assiette et garnissez-le en versant le chocolat fondu

sur la surface , qui doit déborder sur les bords.
6. Une fois le dessert prêt, vous pouvez le couper en tranches, le mettre sur une soucoupe et le servir.

RATATOUILLE DE JAMBON GRATINÉS

4 personnes :

Préparation :15 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

-3 poivrons 1/2, de couleurs variées coupés en cubes
– 2 courgettes, coupées en cubes
-350 g Cubes de jambon (environ 3/4 de lb)
– 1 boîte de Tomates en dés de 540 ml
– 375 ml de Mozzarella (1 1/2 tasse), râpée Prévoir aussi:
– 15 ml (1 cuillère à soupe) d’ huile d’olive
– 1 oignon coupé en cubes Facultatif:
– 2 gousses d’ail, émincées

Préparation:

1. Préchauffer le four à la position gril
2. Dans une poêle allant au four, chauffer l’huile d’olive à feu moyen. Cuire l’oignon et l’ail de 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les poivrons, les courgettes et le jambon.
4. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter les tomates en dés.
5. Cuire 8 minutes. Saler et poivrer.
6. Parsemer la préparation de fromage. Faire gratiner au

four de 3 à 4 minutes.

SPAGHETTI AUX FRUITS DE MER

Pour 4 personnes :

Préparation : 45 mn

Ingrédients :

1 Piment de Cayenne

1 bouquet Persil

50 g Parmesan râpé

20 cl Vin blanc

1 gousse Ail

500 g Pâtes

500 g Fruit de mer congelés

1 Échalote

3 cuillères à soupe de Crème fraîche épaisse

1 Court bouillon de poisson (maggi) 200 g Crevettes fraîches (en option)

Préparation

1 Faire revenir dans une casserole avec un peu d’huile d’olive l’échalote et l’ail hachés finement.

2 Juste avant coloration, incorporer le vin blanc et porter à

ébullition.

3 Ajouter alors les fruits de mer décongelés et baisser le feu. Mettre un peu de piment de Cayenne en poudre.

4 Dans un second temps, dissoudre le court-bouillon de poisson dans un peu d'eau (1 bol) que vous aurez fait bouillir.

5 Si vous avez choisi l'option crevettes, ajouter au bouillon les têtes de crevettes et maintenir l'ébullition quelques minutes. Passer à la passoire et incorporer au mélange de fruits de mer.

6 Ajouter la crème fraîche et le parmesan et maintenir une ébullition faible pendant 10 min environ.

7 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes, les égoutter et les mélanger à la préparation hors du feu.

8 Enfin, ajouter le persil haché et servir.

Les aliments contre le diabète

1- **Le citron réduit le taux de sucre dans le sang**
Saviez-vous qu'en arrosant vos salades ou vos poissons d'un filet de citron, vous réduisez l'index glycémique de vos repas ? En réduisant sensiblement le taux de sucre dans le sang, le citron vous permet d'éviter fringales et prise de poids.
2 – **L'avocat est un fruit coupe-faim**
Il est extrêmement riche en fibres solubles, cela fait de l'avocat un fruit anti-diabète, anti-cholestérol et coupe-faim. Riche en tanins antioxydants, il est également un bon protecteur de votre cœur.
3- **Les épinards aident à stabiliser la glycémie**

On les cite souvent comme les champions de la richesse en fer, mais les épinards sont surtout riches en acide alpha-lipoïque, un puissant antioxydant qui influe sur le rythme auquel le sucre sanguin est brûlé.

4- **L'avoine est riche en fibres solubles**

L'avoine est extra riche en fibres solubles (donc coupe-faim, anti-diabète et anti-cholestérol) et renferme de la trigonelline, un composant qui aide votre organisme à mieux réguler son taux de sucre.

5- **L'oignon fait baisser le taux de glucose et de triglycérides**

L'oignon (et surtout l'oignon rouge) est une excellente source de quercétine, un antioxydant puissant. Mais ses molécules soufrées participent aussi à la réduction des taux de glucose, de cholestérol et de trihlycérides dans le sang.

6- **L'ail régule le taux de sucre dans le sang**

A petites doses, l'ail n'aura que peu d'effets sur votre haleine (surtout si vous pensez à ôter le germe qui est à l'intérieur, difficile à digérer) mais aura de grands effets sur votre santé. L'ail est en effet un grand protecteur des diabétiques (ses principaux actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang) mais aussi du cœur car il fluidifie le sang.

7 – **Le gingembre fait baisser le taux de glucose dans le sang**

On sait que le gingembre est notre meilleur allié en hiver car il est antifatigue, antiviral et antibactérien. Mais c'est aussi un protecteur cardiaque et il accroît la captation du glucose par les cellules musculaires, donc il favorise la réduction du taux de glucose dans le sang.

8 – **La cannelle augmente la sensibilité à l'insuline**

La cannelle, l'un des quatre aliments les plus riches en antioxydants du monde, est aussi riche en fibres, coupe-faim, la cannelle augmente la sensibilité des cellules à l'insuline. Un peu de cannelle dans les plats et notre « hormone du sucre » fonctionne mieux.

9 – **Le piment prévient l'hyperglycémie**

On sait que le piment réduit le risque d'AVC et d'infarctus, mais il aide aussi à réguler la glycémie en empêchant la transformation de l'amidon en glucose. Brûle graisses, il augmente aussi le métabolisme de base.

GÂTEAU LÉGER AUX FRAISES

Ingrédients :

12 cl d’huile
¼ l de lait
350 g de farine de blé
13 g de levure chimique
1 pincée de sel
3 œufs
12 g de sucre vanillé
75 g de stevia
Sucre glace et des fraises

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Battre les œufs avec le sucre vanillé et le sel jusqu’à ce qu’ils soient mousseux.
3. Verser alors la stévia petit à petit, en continuant à battre.
4. Ajouter ensuite l’huile et mélanger doucement au fouet manuel.
5. Verser le lait, bien remuer.
6. Tamiser la farine et l’ajouter en 4 fois dans le mélange.
7. Terminer par la levure, bien mélanger.
8. Recouvrir un moule de 34 x 30 cm de papier cuisson.
9. Versez la préparation et l’égaliser.
10. Ajouter les fraises entières ou coupées en deux.
11. Enfourner le gâteau aux fraises sans beurre pour environ une demi-heure.
12. Laisser refroidir, saupoudrer de sucre glace et servir.

FRITTATA POMMES DE TERRE ET JAMBON

– 6 œufs

– 300 g de dés de jambon

– 1 oignon

– 50 g de fromage

– 30 g de beurre

– 4 pommes de terre

– 20 cl de crème

– 1 gousse d’ail

– sel, poivre

Préparation :

1. Cuire d’abord les pommes de terre 20 minutes à l’eau bouillante.
2. Éplucher l’ail et l’oignon, les hacher et les faire revenir dans un poêle avec une noisette de beurre.
3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).Beurrer un moule à manqué.

4. Peler les pommes de terre et les couper en dés.
5. Battre les œufs avec la crème, dus el et du poivre.
6. Ajouter ail, oignon, dés de jambon et pommes de terre.
7. Verser dans le moule, saupoudrer de fromage râpé et enfourner.
8. Cuire 25 à 30 minutes.

LES BIENFAITS DE L'HUILE DE COCO

L'huile de coco regorge de nombreux bienfaits pour le corps, les cheveux et pour la santé.

Découvrez en détail tous ces bienfaits :

Hydrate et nourrit la peau

L'huile de coco a de nombreux bienfaits pour la peau. Elle convient surtout aux peaux sèches et à celles souffrant d'eczéma. Très vite absorbée par la peau, elle la nourrit et l'hydrate en profondeur. Comme certaines autres huiles végétales, elle peut être comédogène sur peaux mixtes à grasses en bouchant les pores et en asphyxiant la peau. Après un masque ou un démaquillage à l'huile de coco, il vaut mieux parfaire son nettoyage avec une eau florale.

Si vous attrapez un coup de soleil, n'ayez pas peur d'étaler votre huile de coco sur vos rougeurs. Elle soulage et apaise la peau.

Elle a des propriétés antioxydantes qui luttent contre le vieillissement de la peau. Elle a des vertues assouplissantes qui font qu'on lui prête une action anti-vergetures.

On évite cependant de l’appliquer sur le visage si on a une peau grasse ou une peau à problème.

Hydrate et fortifie les cheveux

Riche en vitamine E, en vitamine K et en fer, l’huile de coco nourrit notre chevelure, la rende plus denses et plus brillante. Un plus pour cheveux sec et abîmés. La démêler au doigt, avec quelques gouttes d’huile coco, pourrait également la rendre plus lisse et soyeuse. Mais pour ne pas graisser notre cuir chevelu, il est préférable de ne pas toucher à nos racines, et de se concentrer sur les longueurs et les pointes.

Pour profiter au maximum des bienfaits de l’huile de noix de coco, on se fait un masque pour cheveux une fois par semaine. On applique l’huile sur cheveux secs et on les enroule dans une serviette chaude. On laisse poser entre 30 et 1h ou toute la nuit, selon les préférences. On rince en shampouinant en douceur et en hydratant par la suite avec un soin à la kératine, pour fortifier le cheveux.

Effets bénéfiques sur la santé

En cuisine, l’huile de coco peut être utilisée à la place de la traditionnelle noix de beurre, du filet d’huile d’olive ou de tournesol. Cette alternative végétale, saine et nutritive, a l’avantage de supporter la cuisson à haute température, contrairement à l’huile de noix ou de colza. Excellente pour le système cardiaque, pour le système cérébral, antimicrobienne et contribuant à brûler les graisses, elle participe au bon fonctionnement de l’organisme. Malgré sa haute teneur en acides gras saturés, elle protège les artères et le cœur. En effet, le corps utilise ces acides immédiatement, sans les stocker.

QUE CONTIENT L’HUILE DE COCO ?

RICHE EN ACIDE GRAS:

Oméga 9 : l’huile de coco est riche en acides gras mono-insaturés. En effet, elle contient entre 5 et 8 % d’acides oléiques oméga 9, réputés pour leur capacité à diminuer le mauvais cholestérol et protéger les artères et le système cardiovasculaire. Anti-inflammatoires, ils permettent de nourrir, d’hydrater et d’assouplir la peau.

Oméga 6 : on retrouve 1 à 3 % d’acides gras poly-insaturés oméga 6. Ces acides linoléiques jouent un rôle primordial dans le bon développement cérébral, et offrent une action anti-inflammatoire permettant de diminuer le stress oxydatif, responsable du vieillissement de nos cellules.

Oméga 3 : l’huile de coco contient également jusqu’à 0,2 % d’acides alpha-linoléiques oméga 3, essentiels au bon fonctionnement du corps humain, puisqu’ils participent au bon fonctionnement de notre système nerveux. Également anti-inflammatoires, ils protègent la peau et les cellules des effets du temps.

On trouve aussi dans cette huile une forte teneur en acides gras saturés comme l’acide laurique, l’acide palmitique, l’acide myristique, l’acide caprylique et l’acide caprique. Ces derniers, bien que pouvant engendrer un excès de cholestérol dans le sang, se révèlent bons pour prévenir l’artériosclérose et les risques d’accident cardio-vasculaire.

RICHE EN VITAMINES

Vitamine E : cette vitamine connue sous le nom de tocophérol est essentielle au bon fonctionnement du corps humain. Ses propriétés antioxydantes protègent les cellules de l’oxydation, et donc de leur vieillissement prématuré. Elle est également anti-inflammatoire et préserve la jeunesse de la peau.

Vitamine A : elle permet d’activer la mélanine, pigment naturel connu pour donner à la peau sa coloration. Elle la protège ainsi des rayons UV, Elle favorise également l’hydratation de l’épiderme.

On trouve également des vitamines B3, B5 et B6, qui contribuent à lutter contre le cholestérol, à protéger les cellules des rayons du soleil, et participent au bon maintien du système immunitaire. Attention, l’huile de coco ne se substitue pas pour autant à une protection solaire.

RICHE EN PHYTOSTÉROLS

Les phytostérols ont la capacité d’apaiser, de réparer et de nourrir la peau en profondeur. Celle-ci est régénérée, soulagée, adoucie et plus souple !