LES BIENFAITS DU ZINC

Quel est le rôle du zinc ?

Le **zinc** est un oligo-élément qui a un rôle primordial pour la peau. En effet, le zinc agit sur certains problèmes cutanés, comme l’acné, et entretient la jeunesse cellulaire.

Il a aussi un rôle dans la synthèse des protéines. Le zinc favorise le processus de cicatrisation des plaies; Il agit en tant qu’antioxydant en neutralisant les radicaux libres, protège les cellules de la peau, et participe à la pousse des cheveux et des ongles.

Il a également d’autres fonctions organiques sur le système nerveux, la prostate, le système immunitaire et le processus de cicatrisation. Il a aussi un rôle dans la régulation du taux d’insuline dans le sang.

Quels sont les bons apports en zinc ?

Un adulte de constitution normale a besoin de 12 mg (femmes) à 15 mg (hommes) de **zinc** par jour. Certaines personnes ont cependant des besoins en zinc plus importants, notamment en cas d’acné ou de pratique sportive intensive où le dosage recommandé est augmenté à 40 mg par jour, et les femmes enceintes et allaitantes, qui doivent consommer 19 mg de zinc par jour.

Quels sont les effets du zinc sur la santé ?

Le **zinc** agit sur le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs. Il permet de combattre petites et grandes maladies. Au moment de la grossesse, il favorise le développement du fœtus. Il régule aussi l’insuline. Le zinc

est un excellent cicatrisant qui permet de réduire les cicatrices et les vergetures, mais aussi de lutter contre l'acné ou l'herpès. Le nombre de spermatozoïdes peut être influencé par le zinc.

Quels sont les risques d'une carence en zinc ?

Il n'est pas rare de souffrir d'une carence en zinc, surtout quand on suit un régime végétarien, car le zinc d'origine végétale est moins bien assimilé par l'organisme. En cas de carence en zinc, on peut relever les signes suivants :

- une grande fatigue ;
- des troubles sensoriels (odorat, goût, vue) ;
- une perte d'appétit et de poids ;
- un retard de croissance et des difficultés d'apprentissage ;
- de l'impuissance ;
- des problèmes de peau (sécheresse, boutons…).

Quelles sont les sources alimentaires du zinc ?

- les crustacés, surtout les huîtres ;
- la viande rouge, surtout le foie ;
- les céréales complètes ;
- le jaune d'œuf ;
- les légumes, surtout le soja, les pommes de terre et les haricots verts.

LES BIENFAITS DU BEURRE DE CACAO

Caractéristiques :

- **anti-oxydant** : Le beurre de Cacao contient des antioxydants naturels capables de neutraliser les radicaux libres, la fameuse vitamine E mais également les polyphénols. Il freine ainsi le vieillissement cutané et lutte contre l'apparition des rides. Il est très apprécié des peaux matures.
- **apaisant** : La composition en squalènes et en phytostérols du beurre de Cacao lui confère des propriétés apaisantes pour les peaux abimées et irritées. Le squalène permet de conserver l'hydratation de la peau afin de lui apporter de la souplesse tandis que les phytostérols cicatrisent la peau.
- **lipolytique** : La théobromine, naturellement présente dans le beurre de Cacao, est réputée pour avoir un effet bénéfique sur l'humeur mais pas que. Elle est également lipolytique, elle va aider les cellules adipeuses à déstocker les graisses. La caféine est également douée de cette capacité, ce qui confère au Beurre de Cacao des propriétés dites amincissantes, mais plutôt par voie cutanée pour lutter contre la cellulite que par voie orale !
- **régénérant cutané** : Le squalène est un composant naturellement présent dans le sébum de la peau. Le sébum permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film lipidique à la surface de celle-ci. Avec l'âge, le squalène diminue et la peau est moins bien protégée des agressions extérieures. Le Beurre de Cacao permet ainsi de palier à ce problème, et stimule en parallèle la

synthèse de collagène afin de redonner souplesse et élasticité à la peau.

- **nourrissant** : La composition en acides gras et plus particulièrement en oméga 9, va permettre au Beurre de Cacao de nourrir et de protéger la peau. Ainsi l'acide oléique est naturellement présent dans notre film hydrolipidique et constitue une barrière protectrice pour notre peau..

CHEVEUX SECS ET ABÎMÉS

Le Beurre de Cacao est très **nourrissant** grâce à sa composition en acides gras. Ainsi, il sera idéal pour **réparer** les cheveux secs et abimés. Il va les nourrir et leur redonner de la brillance tout en les protégeant durablement contre la déshydratation.

- **Conseil d'application** :en application capillaire, appliquer sur toute la longueur des cheveux ou les pointes pendant 30 minutes minimum, toute une nuit si possible, puis laver et rincer.

- **Autres huiles végétales adaptées** :pour une meilleure application, il est possible de mélanger le Beurre de Cacao à une autre huile végétale comme l'huile de coco ou de ricin.

CONTRE LES CELLULITES:

Le Beurre de Cacao possède une action lipolytique, permettant ainsi d'agir efficacement sur les cellules adipeuses. La théobromine contenue dans le beurre va ainsi aider à déstocker les graisses de ces cellules, tout comme la caféine qui est réputée pour son action amincissante.

- **Conseil d'application** :en application cutanée, appliquer une noisette de beurre sur la zone

touchée et masser de façon circulaire pour faire pénétrer.

- **Huile(s) essentielle(s) complémentaire(s)** :pour lutter contre la cellulite, l’huile essentielle de Cèdre de l’atlas sera très intéressante car lipolytique, tout comme celle de Citron ou encore de Criste Marine.

- **Autres huiles végétales adaptées** :d’autres huiles végétales peuvent également être utilisées comme la Reine des prés, le Chanvre, le Baobab ou l’huile de Rose Musquée

CONTRE LES PEAUX SÈCHES :

- Le Beurre de Cacao est particulièrement adapté aux peaux sèches, grâce à sa propriété régénérante cutanée. En effet le squalène présent dans le beurre et naturellement dans le sébum de la peau, permet de protéger la peau du dessèchement en créant un film protecteur à sa surface. Son action apaisante et nourrissante permettra également de calmer les peaux et de conserver leur hydratation.

    - **Conseil d’application** :massez une noisette de beurre sur la zone concernée.

    - **Autres huiles végétales adaptées** :pour apaiser une peau sèche, vous pouvez également utiliser l’huile de germes de blé, de baobab ou encore le beurre de karité.

LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients :

1/2 litre de lait entier

150 g de sucre en poudre

Préparation :

- Dans une casserole épaisse versez le lait entier avec le sucre en poudre et remuer sans cesse à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à dissolution totale du sucre.
- Baissez à feu doux et laissez cuire encore 40 mn en remuant de temps en temps.
- Dans les 10 dernières minutes, augmenter le feu en remuant sans cesse. jusqu'à obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.
- Passez au chinois le lait et versez dans un récipient avec couvercle laissée refroidir et mettre au frais 30 à 60 mn pour qu'il épaississe parfaitement.
- Avec cette recette vous pouvez conserver votre lait concentré environ 6 mois.

Il existe une recette rapide soit :

125 g de lait en poudre entier

125 ml d'eau chaude bouillante

150 g de sucre en poudre

Préparation :

- Dans un blender mixer le sucre avec l'eau bouillante à vitesse élevée afin de le dissoudre totalement.
- Ajoutez ensuite le lait entier en poudre et mixer à vitesse élevée pendant 5 mn afin d'obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.

- Mettre ensuite le lait concentré dans un récipient fermer et mettre au frais pendant 30 à 60 mn afin qu’il épaississe parfaitement.

Les conseils de Nina : Cette dernière recette est à consommer rapidement se conserve 1 semaine maximum au frais.

BRIOCHE SUCRÉE AU YAOURT

Ingrédients

60 g de sucre
1 sachet de levure
200 g de yaourt nature

2 œufs
75 g de beurre mou
1 cuillère à soupe de jus de citron
1.5 g de sel
500 g de farine

Préparation:

1. Mélanger dans un robot: les yaourts nature, les œufs, le beurre et le jus de citron
2. Verser petit à petit la farine dans le mélange et continuez à mélanger.
3. Lorsque la pâte est plus épaisse, la travailler sur un plan de travail et continuer à pétrir avec les mains jusqu'à l'obtention d'une consistance élastique et homogène qui ne colle plus.
4. Couvrir la pâte un torchon humide ou de film alimentaire et la laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume.
5. Diviser la pâte en 7 morceaux, leur donner la forme de plusieurs brioches.
6. Mettre les boules de brioches sur du papier sulfurisé.
7. Les laisser lever une demi-heure en recouvrant le moule avec un torchon humide, ou du film alimentaire.
8. Cuire les brioches dans un four préchauffé à 180°C pendant une vingtaine de minutes.
9. Sortir les délicieuses brioches sucrées au yaourt du four et les servir.

Les conseils de Nina :Vous pouvez déguster vos brioches avec de la confiture, ou tremper dans un yaourt fait maison(voir la recette sur le site)

Bonne dégustation!

CRÊPES ALSACIENNE AUX POMMES

Ingrédients :

– 150 g de farine
– 75 ml de lait
– 50 ml d’eau pétillante
– 3 œufs
– 25 g de beurre fondu refroidi
– 2 sachets de sucre vanillé
– 1 pincée de sel
– 1 c. à soupe de rhum
– 2 pommes
– 1 peu d’huile de tournesol pour la cuisson

Préparation :

1. Versez la farine dans un cul de poule. Creusez-un puits et versez-y les œufs battus en omelette avec le lait.
2. Ajoutez l’eau pétillante.
3. Mélangez au fouet jusqu’à l’obtention d’une pâte homogène sans grumeaux.
4. Incorporez le beurre fondu refroidi, le sel, les sachets de sucre vanillé et le rhum.
5. Epluchez les pommes. Ôtez le cœur de chacune à l’aide d’un vide-pommes. Coupez-les en 2.
6. Puis à l’aide d’une mandoline, détaillez-des lamelles très fines que vous incorporerez à la pâte.
7. Faites chauffer de l’huile dans une poêle. Quand la poêle est bien chaude, essuyez l’excédent d’huile avec un essuie-tout puis versez-y une grosse louche de pâte (avec les fines lamelles de pomme).
8. Étalez-la pour qu’elle se disperse sur toute la surface de la poêle (sans faire de trou).
9. Laissez cuire jusqu’à ce que la surface au contact de l’air commence à se figer (environ 2 mn).

10. Retournez la crêpe avec les mains ou en vous aidant d’une assiette (elle est trop lourde pour la faire sauter). Et poursuivez la cuisson une à deux minutes.

LES CONSEILS DE NINA:
Avec les proportions que je vous propose, vous réaliserez 2 crêpes épaisses. Elles sont très consistantes. Vous pouvez donc couper chacune en quatre et 2 parts par personnes en guise de dessert. Si vous souhaitez faire de ces crêpes alsaciennes aux pommes un repas complet, n’hésitez pas à doubler les proportions.

Au moment de les servir, vous pouvez y parsemer du sucre glace, un mélange de sucre et de cannelle ou même les napper d’ une sauce caramel au beurre salé et les accompagner d’une boule de glace à la vanille.

FONDANT AUX POMMES

Ingrédients

5 pommes
4 oeufs
140 g de beurre salé
200 g de mascarpone
50 g de crème
200 g de sucre
140 g de farine
1 sachet de levure
1 pincée de sel

Préparation:

1. Commencer par préchauffer le four à 165°C.
2. Puis, dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Mettre de côté.
3. Battre les œufs avec le sucre et ajouter le mascarpone et la crème, bien mélanger.
4. Y incorporer les ingrédients secs.
5. Après, ajouter le beurre fondu. Réserver.
6. Par la suite, peler et découper les pommes en petite lamelles.
7. Ensuite, verser la pâte dans un moule à gâteau et déposer les lamelles de pommes sur la pâte.
8. Enfourner pendant 30 min.
9. Augmenter la température de four à 180°C pendant une demi-heure.
10. Le fondant aux pommes est maintenant prêt à être déguster.

Le café ne se boit pas à jeun

Le matin, nombreux sont ceux qui se précipitent vers la machine à café sans avoir pris le temps de manger au moins une tartine au préalable. Or boire un café noir l’estomac vide n’est pas bon pour l’organisme.

En effet, consommé à jeun, le café stimule la sécrétion de l’acide chlorhydrique, une substance qui aide à digérer les aliments, et peut provoquer des troubles gastriques, comme des ballonnements, des remontées acides, et des brûlures d’estomac.

Sur le long terme, cela peut également entraîner une

inflammation de la muqueuse de l’estomac. De plus, la caféine stimule les intestins et a des effets laxatifs.

Pour éviter tous ces désagréments, il est ainsi préférable de boire sa première tasse de café après avoir mangé une biscotte beurrée, quelques amandes, un œuf, ou tout autre aliment qui vous fait plaisir.

A noter que si on ajoute du lait, ces effets indésirables peuvent quand même survenir. D’ailleurs, que ce soit le matin ou en pleine journée, l’association du café et lait n’est pas recommandée.

Les tanins du café font coaguler la caséine, une protéine présente dans le lait de vache, de chèvre et de brebis. Des caillots vont se former, ce qui va ralentir la digestion.
Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez plutôt pour du lait végétal (soja, amandes…), ou alors remplacez le café par de la chicorée, qui est plus digeste avec le lait.

Si au saut du lit cette boisson chaude n’est pas conseillée, quand elle est consommée au bon moment elle présente plusieurs bienfaits. Grâce à sa teneur élevée en antixoxydants, le café est un atout pour prévenir les cancers.

GÂTEAU À LA CONFITURE

Ingrédients :

200 g de confiture

1/2 cuillère à café de levure chimique

3 œufs

50 ml d’huile végétale

200 g de farine

50 g de noix ou de fruits secs en option

Préparation :

1. Mélanger la confiture et la levure

2. Dans un autre récipient, battre les œufs et ajouter l'huile, puis la farine

3. Ajouter le mélange de confiture et levure

4. Bien mélanger

5. Concasser les noix et les verser dans la préparation

6. Verser le tout dans un moule de 17 cm préalablement badigeonné de beurre et de farine

7. Cuire au four pendant 35 à 45 minutes à 180 ° C

TIRAMISU AUX FRAISES ET EXPRESSO

6 personnes :

- Environ 12 boudoirs
- 4 œufs
- 450 g de mascarpone
- Environ 1 kilogramme de fraises fraîches
- 200 g de sucre cristal
- 50 ml d'expresso fort, froid
- Selon votre goût, 2-3 c. à s. d'amaretto

Préparation :

1. Tout d’abord, lavez et nettoyez les fraises. Réduisez-en la moitié en purée avec un mixeur plongeant. Coupez les fraises restantes en tranches.
2. Mettez la purée de fraises avec 2 c. à s. de sucre dans une casserole et laissez mijoter à feu moyen-vif pendant environ 5-7 minutes jusqu’à ce que la sauce épaississe.
3. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir à température ambiante.
4. Séparez les blancs d’œufs des jaunes. Battez les jaunes avec 150 g de sucre cristal à basse vitesse, pendant 5-7 minutes, jusqu’à la formation d’une masse blanc crème.
5. Ensuite, battez les blancs d’œufs avec le sucre restant jusqu’à ce qu’ils soient fermes.
6. Incorporez lentement le mascarpone au mélange de jaunes d’œufs et remuez délicatement avec une cuillère en bois jusqu’à obtenir une consistance lisse.
7. À cette étape, incorporez les blancs d’œufs battus au mélange de mascarpone et remuez soigneusement jusqu’à obtenir une consistance lisse et homogène.
8. Cassez un boudoir en petits morceaux et placez-le au fond d’une verrine en tant que première couche. Arrosez d’un trait d’expresso.
9. Déposez ensuite un peu de purée de fraises et étalez des morceaux de fraises sur le dessus. Recouvrez de crème au mascarpone.
10. Répétez les mêmes étapes pour faire une deuxième couche. Placez le tiramisu aux fraises en verrine au frigo pendant au moins 1 heure.
11. Décorez de tranches de fraises et de menthe fraîche et servez !

PANCAKES MOELLEUX

Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

PRÉPARATION:

Nb: Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu’à ce que la pâte forme un ruban.

CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface.

Retournez et faites cuire 2 minutes sur l’autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d’une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !