

# 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 antioxydants, 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 !

---

# Les aliments qui permettent de purifier les reins

Les reins ont pour fonction de filtrer le sang et de faciliter l'élimination des déchets présents dans le corps. Pour purifier cet organe vital, voici les aliments que vous devez consommer sans modération :

## 1. L'HUILE D'OLIVE

Riche en antioxydants et en minéraux, l'huile d'olive est vivement recommandée pour détoxifier l'organisme, et ainsi protéger les reins. Les plus courageux oseront en boire une cuillère le matin dès le saut du lit, mais s'ils préfèrent, ils peuvent l'ajouter à la préparation de nombreuses salades ou de plats.

## 2. LA BETTERAVE

On peut la consommer râpée, cuite, en velouté ou sous la forme de jus. La betterave, qui contient du potassium, possède des propriétés détoxifiantes et diurétiques. Elle aide à nettoyer le foie, les reins, ainsi que la vésicule biliaire.

### **3. LA PASTÈQUE**

Elle contient plus de 90 % d'eau ce qui en fait un fruit très peu calorique. Riche en vitamines et en sels minéraux, la pastèque permet de prévenir certaines maladies touchant les voies urinaires comme la cystite. Elle aide aussi à renforcer les reins.

### **4. LA POMME**

Ce fruit est préconisé dans les régimes alimentaires. Certains adeptes vont même jusqu'à faire des monodiètes pendant lesquelles ils ne mangent que des pommes pendant un à trois jours. Riche en fibres, elle facilite le transit et élimine les toxines présentes dans le corps.

### **5. LE CITRON**

Pour un résultat efficace, il faut le presser pour en faire un jus que l'on mélangera, si possible, avec du persil et un peu d'eau tiède. Le citron permet d'éliminer les déchets, dont certains petits calculs, et stimule le système immunitaire.

### **6. L'EAU**

L'eau est probablement un des meilleurs aliments pour la santé des reins. En gardant votre corps correctement hydraté, vous diluez votre urine et vous aidez vos reins à se débarrasser des toxines. Aucun autre liquide n'est aussi efficace pour purifier les reins et les maintenir en bonne santé que l'eau.

### **7. LES GRAINES DE CITROUILLES**

Ces graines contiennent presque autant d'antioxydants que les myrtilles. Les graines de citrouille devraient être consommées régulièrement par les personnes qui cherchent à améliorer leur santé rénale. En plus d'être bénéfiques pour vos reins, les graines de citrouille sont excellentes pour le reste du corps

: elles sont riches en protéines et en éléments nutritifs.

## **8. LES FRUITS ROUGES**

Ils sont pleins d'antioxydants. Ces antioxydants sont presque aussi importants que l'eau, car ils aident les reins à éliminer les toxines beaucoup plus rapidement. Plus leur couleur est sombre, meilleurs ils sont pour les reins. Privilégiez donc les myrtilles, les mûres et les canneberges.

## **9. LE GINGEMBRE**

Le gingembre contient des composés antioxydants bénéfiques pour la fonction rénale. Il a également des propriétés nettoyantes et purifie le sang et les reins de toutes les toxines.

## **10. LE PISSENLIT**

Les feuilles de pissenlit font partie des meilleurs diurétiques de la nature. Elles renforcent les reins, évacuent la rétention d'eau et favorisent la miction, et apaisent ainsi les irritations du système urinaire. Fraîches ou sèches, toutes les parties de la plante peuvent être utilisées pour faire une infusion rafraîchissante avec des propriétés diurétiques.

## **11. L'ORTIE**

Une autre plante qui est utilisée pour purifier le sang et traiter les infections des voies urinaires. Elle a un effet diurétique et élimine les bactéries. Pour faire une infusion détoxifiante et diurétique, faites infuser des orties fraîches ou sèches dans de l'eau chaude pendant 10-15 minutes.

## **12. LE PERSIL**

C'est l'un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les



reins de toutes les toxines et il est également bénéfique pour traiter les calculs rénaux et les infections des voies urinaires. Vous pouvez inclure cet aliment dans votre salade ou d'autres plats ou préparer une infusion de persil.