Pâte à CRÊPES 3

Ingrédients :

- 30 g de beurre doux
- 190 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 430 g de lait entier
- 1 orange (si possible bio ou non traitée)
- 1 citron (si possible bio ou non traitée)
- 20 g de rhum ambré (facultatif)
- 1 gousse de vanille

Préparation :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille et les zestes de l’orange et du citron.
2. Ajouter ensuite progressivement les oeufs, bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.
3. Chauffer 1/3 du lait avec le beurre pour le faire fondre. Une fois entièrement fondu, ajouter le reste du lait et mélanger.
4. Ajouter progressivement à la pâte à crêpes et bien mélanger. Mixer si nécessaire.
5. Graisser une poêle à crêpes. Cuire une petite louche de pâte à chaque fois.
   Servir-tiède avec du sucrée vanillé.
   Pour plus de saveurs, préparer cet appareil au moins la veille et le réserver au réfrigérateur.

LES BIENFAITS DE LA POUDRE DE BAOBAB

COMPOSITION

Ce qui rend le fruit du baobab aussi unique, c’est sa composition. Elle est l’une des plus riches en vitamine C du monde. Sa pulpe contient 300 mg de vitamine C pour 100 grammes, ce qui représente une teneur sept fois plus élevée que dans l’orange. Un score exceptionnel ! D’autre part, quelques autres nutriments sont aussi présents dans la poudre de baobab, comme des vitamines (A, PP, B1 et B6) ainsi que des sels minéraux et oligo-éléments essentiels : potassium, phosphore, zinc et fer.

Par ailleurs, il faut aussi souligner la teneur en fibres alimentaires de ce fruit, qui est tout aussi impressionnante. Enfin, ce dernier contient aussi des protéines (dont plusieurs acides aminés essentiels), des flavonoïdes, des polyphénols et des acides phénoliques. Ces principes actifs sont responsables des propriétés et bienfaits de la poudre de baobab.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Les inflammations causent des désagréments parfois très lourds comme des douleurs, des raideurs ou des enflures. Pour lutter contre leurs effets, on peut avoir recours à des solutions naturellement anti-inflammatoires, à l’image de la poudre de baobab. Ce produit contribue à soulager les symptômes en lien avec les inflammations et les maladies inflammatoires (arthrite, arthrose). Cet anti-inflammatoire naturel agit sur les enflures, les raideurs et les douleurs en les diminuant significativement. Les personnes qui en souffrent régulièrement peuvent trouver ici une solution durable, efficace et naturelle pour améliorer leur qualité de vie. La

poudre de baobab peut d’ailleurs associer ses pouvoirs à d’autres aliments et compléments anti-inflammatoires naturels.

ANTIOXYDANT

Comme nous l’avons rapidement évoqué, la poudre de baobab contient des vitamines et des molécules antioxydantes. Il s’agit notamment des polyphénols et des flavonoïdes. Ces éléments chimiques naturellement présents dans les plantes aident à prévenir et à lutter contre les dommages provoqués par l’excès de radicaux libres dans l’organisme. Les radicaux libres ayant pour effet d’accélérer le vieillissement cellulaire et de favoriser le développement de certaines maladies (pathologies cardiovasculaires, cancers.

D’autre part, la poudre de baobab est une source de vitamine C importante. Cette vitamine est naturellement antioxydante. Elle vient donc renforcer l’effet des flavonoïdes et des polyphénols sur les cellules et leur vieillissement accentué . Ces pouvoirs antioxydants ont d’autres bienfaits : ils préservent les cellules cutanées, hydratent l’épiderme… En somme, la poudre de baobab assouplit et apaise les peaux sèches ou abîmées. D’autant que cette même poudre propose aussi des vertus cicatrisantes !

LE PLEIN DE VITAMINES

Le fruit du baobab est très prisé en Afrique, où les populations l’utilisent pour rester en forme et combler leurs besoins nutritionnels. Justement, la poudre qu’il sert à fabriquer propose les mêmes vertus tonifiantes et énergisantes. On peut utiliser la poudre de baobab en cures régulières pour lutter contre la fatigue chronique ou passagère. Elle est aussi d’un grand soutien pour les personnes en convalescence, après un accident ou une blessure. Il en est de même lors d’une baisse de forme ou pour retrouver de l’énergie après une maladie comme une affection hivernale ou une infection.

Il faut souligner le fait que la poudre de baobab contribue à augmenter les défenses naturelles du corps, en raison de sa teneur en antioxydants et principes actifs. Sa consommation régulière permet de stimuler le système immunitaire, de favoriser la récupération après un effort physique ou tout simplement, de retrouver la forme si celle-ci tend à manquer. Enfin, nous allons conclure ce point en disant que la poudre de baobab favorise le transport des nutriments dans le sang (elle est riche en fer) et la cicatrisation des plaies.

RICHE EN OLIG0- ELEMENTS

Dans les divers pays d'Afrique, la malnutrition et la famine touchent une part importante des populations. Pour lutter contre ces fléaux alimentaires, le baobab est utilisé en guise de base alimentaire. Il est un véritable superaliment, permettant de prévenir et de lutter contre les carences nutritionnelles. Sa composition exceptionnelle sur le point nutritionnel permet aujourd'hui de prévenir et de traiter les carences parmi les populations pauvres et sous-alimentées du continent (4). Il lui arrive d'être associé à la spiruline dans le même but.

Pour rappel, le fruit du baobab contient des protéines, des fibres, du fer (quelques autres sels minéraux et oligo-éléments) ainsi que de la vitamine. Mais ce que beaucoup de personnes ignorent, c'est que sa poudre contient aussi six fois plus de potassium que les bananes, six fois plus d'antioxydants que le cassis, et trois fois plus de calcium que le lait de vache !

RICHES EN FIBRES

Les fibres alimentaires sont indispensables au bon fonctionnement du transit intestinal, et participent à quelques autres mécanismes importants du corps humain. Elles sont d'ailleurs nécessaires pour lutter contre l'accumulation

de cholestérol sanguin ! Les fibres sont aussi bénéfiques dans la réduction du risque cardiovasculaire . Nous devons chaque jour veiller à les consommer dans des proportions suffisantes. La poudre de baobab en est une source privilégiée. En effet, les fibres sont une composante majeure de la poudre du fruit ! À ce titre, elles réduisent la charge glycémique des repas, apportent une sensation de satiété durable et nous préservent d'un certain nombre de cancers. En particulier de ceux qui affectent les organes qui composent notre système digestif .

BON FONCTIONNEMENT DU TRANSIT

La poudre de baobab propose des propriétés astringentes. Les fibres alimentaires que l'on trouve dans ce produit sont équitablement réparties : 50 % de fibres insolubles et 50 % de fibres solubles. Un mélange idéal pour permettre au transit de fonctionnement correctement en toutes circonstances. Le fruit du baobab est un excellent remède contre plus types de troubles gastro-intestinaux. Et si cela peut paraître paradoxal, il est efficace à la fois contre la diarrhée et la constipation. Sa teneur exceptionnelle en fibres est à l'origine de ces propriétés digestives hors normes.

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de la poudre du baobab pour lutter contre ces deux troubles intestinaux. Les fibres qu'ils renferment participent à la régulation et la normalisation du transit. Aussi, la consommation de poudre de baobab participe à réduire le risque de déshydratation qui accompagne les cas de diarrhée. En effet, ce fruit est un excellent hydratant !

AUTRES BIENFAITS

En raison de sa composition nutritionnelle hors du commun, le fruit du baobab continue de faire l'objet de recherches scientifiques et d'essais cliniques. On sait aujourd'hui que les propriétés anti-inflammatoires du baobab (ainsi que ses vertus antioxydantes) participent à la protection du foie,

mais aussi à sa régénération. On utilise souvent cet aliment pour réparer les dégâts causés par l'alcool sur cet organe interne.

Riche en calcium et en minéraux essentiels, la poudre de baobab contribue à la santé osseuse et dentaire. Elle s'utilise pour prévenir l'ostéoporose, en raison de sa concentration en calcium, qui est nettement supérieure à celle du lait de vache. Quant au reste de ses composants, ils jouent aussi des rôles intéressants sur la coagulation sanguine, la contraction musculaire et le fonctionnement du système nerveux.

Enfin, dans certains pays, la poudre de baobab s'utilise pour prévenir et lutter contre le paludisme et quelques autres affections et maladies. Les peuples d'Afrique l'ont depuis très longtemps intégré à leur pharmacopée. Le fruit est beaucoup utilisé dans le cadre des médecines traditionnelles locales.

UTILISATIONS ET POSOLOGIES:

La poudre de baobab s'utilise essentiellement comme complément alimentaire. Particulièrement riche en fibre et en nutriments, elle doit être utilisée avec parcimonie. N'en abusez pas ! Idéalement, il est recommandé d'en consommer chaque jour entre cinq et quinze grammes par jour, ce qui équivaut à trois cuillères à café maximum. Ajoutez votre poudre de baobab à une boisson (eau, jus de fruits, etc.) ou utilisez-la en gélules ou comprimés à avaler. Sachez que vous pourrez aussi utiliser cette poudre pour vos plats, en raison de son goût légèrement acidulé et sucré. Elle est compatible avec différents plats et boissons comme des barres de céréales, des gâteaux ou des smoothies, par exemple.

Si vous débutez une cure de baobab pour lutter contre la fatigue et retrouver la forme, privilégiez des prises matinales. Vous profiterez ainsi de ses bienfaits tout au long

de la journée, et n’interfère pas avec la qualité de votre sommeil. En parallèle, il faut savoir que la poudre de baobab peut aussi s’utiliser en applications externes. On l’ajoute aux produits (lotions, crèmes, masques, shampoing) pour nourrir la peau et les cheveux en profondeur. Il existe aussi certains compléments naturels qui contiennent entre autre de la poudre de Baobab afin de faire profiter des vitamines et antioxydants de celui ci.

Les effets secondaires et contre-indications

La poudre de baobab ne génère pas d’effets secondaires si elle est utilisée avec raison et parcimonie. Sachez toutefois que cette poudre peut occasionner de légers troubles digestifs, en raison de sa grande concentration en fibres alimentaires. Si vous ressentez ces désagréments, diminuez les doses quotidiennes ou arrêtez la cure. De très rares cas d’allergies ont déjà été signalés.

En ce qui concerne les contre-indications liées à sa consommation, elles concernent surtout les personnes atteintes de troubles cardiaques ou rénaux. Ces personnes peuvent réagir au potassium présent dans la poudre de baobab. D’autre part, et pour rappel, la poudre contient une part importante de fibres alimentaires : 44 grammes pour 100 grammes de poudre. Il faut éviter d’en consommer trop afin de ne pas souffrir de troubles intestinaux. Il suffit de respecter les doses recommandées, sans les outrepasser !

Poudre de baobab : l’essentiel

La poudre de baobab est un complément alimentaire comme on en voit peu. Ses bienfaits sont nombreux et surtout : considérables ! Elle agit à la fois sur le confort digestif, la vitalité et les troubles inflammatoires. Le tout, à raison de quelques grammes par jour ! Faites-en une précieuse alliée

de votre santé en prenant soin d’en choisir une de très bonne qualité.

HOMARD GRILLE AU BEURRE CORAIL

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 Personnes:

- 1 homard
- le corail des têtes de homards
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe de Cognac
- 4 c. à soupe d’huile
- sel, poivre

- 1.Prenez un homard vivant et maintenez sa queue allongée. Coupez-la en 2 dans la longueur en introduisant le couteau dans le coffre, côté queue, lame dirigée vers les pinces. Et enfoncez la lame jusqu’à la planche avant de tranchez d’un coup net. Retournez le homard et fendez la queue de la même façon.
- 2.Retirez la poche à cailloux et le fil des intestins de la queue. Mettez la partie noire ou verdâtre dans un bol (corail). Assaisonnez les chairs de sel et poivre, huilez ou badigeonnez de beurre fondu. Retirez les élastiques des pinces (en principe on ne risque plus rien). Posez les 2/2 homard sur le grill chaud. Soit 2 à 5 min selon grosseur, retournez sur la carapace même temps.

- 3.Finissez la cuisson au four en ayant pris soin de protéger la chair avec un papier sulfurisé ou alu beurré. Pour la sauce au beurre corail, faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux dans laquelle on ajoutera le corail ainsi qu’une cuillère à soupe de Cognac. La sauce doit être crémeuse. Servez votre recette de homard grillé au four aussitôt avec son beurre de corail.
- 4.Flambez le homard avant de le servir pour le parfumer au Cognac. Cela relèvera le goût de ce produit de fêtes. Pour cela disposez votre homard dans une poêle en fonte avec un long manche. Versez sur le dessus le Cognac déjà chauffé. Et utilisez une grande allumette pour ne pas vous brûler. Une fois que l’alcool est complètement évaporé, le flambage est terminé.

SOUPE DE HOMARD, ST JACQUES ET LEGUMES

Préparation: 30 mn

Cuisson: 10 mn

6 Personnes:

- 400 g de chair de homard fraîche
- 170 g de St Jacques
- 1 poireau
- 1 fenouil
- 2 pommes de terre
- 60 ml de farine
- 60 ml de beurre
- 125 ml de vin blanc sec

- 1 l de fumet de poisson (ou bouillon de légumes)
- 180 ml de crème fraîche 15 %
- 2 c. à soupe d’estragon frais
- sel, poivre

Préparation:

- 1.Préparez le fenouil en enlevant les tiges et le feuillage. Coupez le bulbe en dés.
- 2.Épluchez et coupez les pommes de terre en dés.
- 3.Lavez et émincez le poireau. Émincer les légumes
- 4.Hachez l’estragon.
- 5.Dans une casserole, faites chauffer le beurre à feu doux. Faites-y suer le poireau et le fenouil 10 minutes, en mélangeant régulièrement.
- 6.Ajoutez la farine progressivement, en mélangeant.
- 7.Versez le vin blanc et faites chauffer à feu moyen en remuant jusqu’aux premiers bouillons.
- 8.Ajoutez le fumet et les dés de pommes de terre.
- 9.Couvrez et laissez mijoter 10 min.
- 10.Ajoutez la crème, le homard et les St Jacques.
- 11.Assaisonnez et faites chauffer jusqu’aux premiers frémissements.
- 12.Au moment de servir, parsemez d’estragon.

TERRINE DE SAUMON A LA CIBOULETTE

Préparation: 25

Cuisson: 45

Repos: 1 jour

8 Personnes:

Préchauffez le four à th.4 (120°C).

Préparation de la mousse de saumon :

1. Retirez les arêtes et la peau du saumon, coupez-le en morceaux, assaisonnez-le de sel et de poivre.
2. Mixez les 3/4 de la chair dans un robot pour obtenir un hachis. Puis ajoutez le blanc d'œuf et la crème fleurette peu à peu, pendant la rotation au robot. Ce hachis se transforme alors en une mousse de saumon. Passez au tamis.
3. Le montage:
4. Ajoutez la ciboulette hachée. Versez la moitié du mélange dans une terrine beurrée, puis répartissez les dés de saumon restants sur la première couche.
5. Recouvrez ensuite avec le reste de mousse.
6. Posez la terrine dans un plat creux allant au four, dans lequel vous aurez versé de l'eau jusqu'à la moitié / trois quart de la terrine.
7. Couvrez de papier aluminium (ou papier cuisson) pour une cuisson lente.
8. Faites cuire au bain-marie dans un four chaud pendant 45 min environ. Si cela n'est pas suffisant, si la mousse coule encore, prolongez de 10-15 min.
9. 10 min avant la fin de cuisson, retirez le papier aluminium.
10. Laissez reposer à température ambiante avant de mettre au frais, au moins une nuit.
11. Démoulez, coupez la terrine de saumon à la ciboulette en tranches et servez avec des toasts chauds.

CHAPON FARCI A LA VIANDE HACHEE ET AUX FOIES DE VOLAILLES

Préparation; 20 mn

Cuisson: 3 h

6 personnes:

- 1 chapon (environ 3 kg)
- Pour la farce :
- 400 g de viande hachée
- 100 g de foies de volaille
- 2 œufs
- 2 yaourts nature
- 80 g d’échalotes
- 100 g d’oignons
- 2 gousses d’ail
- persil
- sel poivre

Préparation:

1. Epluchez et émincez les oignons, l’ail et les échalotes. Faites fondre du beurre et faites-les revenir quelques min dans une poêle, puis mixez-les dans un mixeur. Réservez.
2. .Nettoyez puis coupez en petits morceaux les foies de volaille et faites-les cuire légèrement à la poêle. Ils ne doivent pas cuire, juste rester rosés. Retirez le tout. Faites dorer le chapon de Noël sur toutes ses faces.
3. Préparation de la farce pour chapon. Dans un saladier, disposez la viande hachée, ajoutez-y les 2 yaourts nature et les œufs battus. Mélangez. Incorporez ensuite

les foies de volaille légèrement cuits et le mélange d’ail, oignons, échalotes. Remuez le tout puis ajoutez quelques feuilles de persil nettoyées.
4. Passez maintenant à la cuisson du chapon en préchauffant le four th. 5 (160°C).
5. Salez et poivrez l’intérieur de la volaille puis farcissez-le de la farce. Cousez l’ouverture avec de la ficelle de cuisine. Huilez l’extérieur et badigeonnez de thym. Disposez le chapon dans un grand plat passant au four et mettez à cuire environ 3 heures (environ 30 min de cuisson pour 500 g de chapon) en surveillant et en arrosant de jus régulièrement (environ toutes les demi-heures).
6. Au bout de ce temps de cuisson, sortez-le, découpez-le et servez votre chapon de Noël farci, accompagné de riz et d’asperges vertes.

CHAPON FARCI AUX FIGUES ET MARRONS

Préparation : 30 mn

Cuisson: 3 h

10 Personnes:

Ingrédients;

- 1 chapon vidé de 3 kg environ
- 300 g de chair à saucisse persillée
- 200 g de foies de volaille
- 500 g de choux de Bruxelles
- 10 pommes de terre

- 10 pommes
- 6 dattes ou pruneaux dénoyautés
- 1 boîte de marrons au naturel
- 3 échalotes
- 50 g de beurre ramolli
- 20 cl de bouillon de volaille
- Huile d’olive
- Sel, poivre

Préparation:

- 1.Préchauffez le four à 210°C. Pendant ce temps, pelez, épépinez et émincez les pommes. Épluchez les échalotes.
- 2.Mixez les dés de pomme avec les échalotes, les dattes, la chair à saucisse, les foies de volaille, la moitié des marrons égouttés, du sel et du poivre. Farcissez le chapon avec cette farce et ficelez-le fermement. Badigeonnez-le entièrement d’huile d’olive, puis de beurre ramolli, salez et poivrez. Enfournez pour 2 h en arrosant toutes les 20 min environ avec une louche de bouillon.
- 3.Lavez les pommes de terre, pelez-les et découpez-les en quartiers. Préparez les choux de Bruxelles en enlevant les feuilles abîmées et en coupant le trognon dur. Après 2 h de cuisson, ajoutez les pommes de terre autour du chapon. Enfournez pour 30 min de plus avant d’ajouter les marrons restants et les choux de Bruxelles. Laissez cuire encore 30 min. En tout, comptez 1 h de cuisson par kilo de viande.
- 4.Servez le chapon entouré de sa garniture dans un plat de fête !

LES BIENFAITS DES FLOCONS D’AVOINE

1. L’avoine est dépurative

L’avoine contient une quantité importante d’acides aminés. Ainsi, elle possède une action dépurative pour l’organisme car elle favorise l’élimination des toxines.

2. Elle permet d’améliorer la digestion

Riche en fibres solubles, l’avoine faciliterait la digestion des aliments, le transit au niveau des intestins et éviterait donc les problèmes de constipation.

3. Elle permet de contrôler son taux de glycémie

On trouve dans l’avoine la présence de bêta-glucane, une fibre soluble, qui aide à normaliser la glycémie et le cholestérol sanguin. En effet, le bêta-glucane d’avoine ralentit la hausse du taux de glycémie après un repas. De plus, avec un IG (index Glycémique) moyen (de 60/65 environ), ce serait la céréale idéale du petit-déjeuner. Vous pouvez donc l’intégrer dans votre petit déjeuner sous formes de lait ou de porridge et faites vous plaisir en variant les recettes.

4. Elle augmente la sensation de satiété

Les flocons d’avoine ont aussi pour avantage de réduire la faim grâce à un indice élevé de satiété. De plus, pour 100g on trouve environ 350 calories, c’est moins que la plupart des céréales petit-déjeuner. C’est donc un aliment que l’on peut privilégier dans le cadre d’un régime.

5. L’avoine un allié pour la peau

L’avoine est aussi riche en antioxydants. Elle pourrait ainsi aider à assouplir et à la cicatrisation de la peau. Elle est donc particulièrement recommandée en cas de peaux sèches, déshydratées, voire même en cas d’eczéma. Astuce beauté : il est possible de réaliser un bain à l’eau d’avoine et/ou un masque avec des flocons d’avoine.

SOUPE DE BETTURNUT ET CAROTTES

Préparation: 10 mn

Cuisson: 25 mn

4 PERSONNES:

1 courge butternut

1 oignon

1 c à s de crème fraîche

2 carottes

1 cube bouillon volaille

Sel

Poivre

Curry

Huile d’olive

PRÉPARATION:

1. Faire revenir dans l’huile d’olive : l’oignon émincé ainsi que les carottes et la courge butternut préalablement épluchés et coupés en dés. Couvrir d’eau à hauteur et ajouter le cube de bouillon de volaille.
2. Laisser mijoter à couvert 25 minutes. Ajouter la crème, mixer le tout, saler et poivrer.

LENTILLES AUX SAUCISSES

Préparation : 10 mn

Cuisson : 50 mn

– 350g Lentilles vertes
– 3 Saucisses de Montbéliard
– 1 Oignon
– 1 Bouquet garni
– 2 pincées Piment d’Espelette
– 1 Petit bouquet de persil
– 1 gousse Ail
– 1 Filet de vinaigre balsamique
– 25g Beurre
– Sel
– Poivre
– 2 Carottes

Préparation:

- Pelez les carottes et coupez-les en gros dés réguliers.
- Dans une cocotte, faites fondre le beurre et faites-les revenir avec l’oignon haché, 5 min.
- Ajoutez les lentilles, le bouquet garni, 70 cl d’eau et du poivre.
- Portez à ébullition, couvrez à moitié et faites cuire 30 min sur feu très doux.
- Ajoutez les saucisses dans la cocotte, salez peu et poursuivez la cuisson 20 min.
- Hachez finement l’ail. Mélangez-le au persil ciselé.
- Coupez les saucisses de biais en tranches épaisses.
- Assaisonnez les lentilles de vinaigre.
- Présentez les saucisses sur un lit de lentilles,

parsemées de persillade et piment.