

COLONBO DE VEAU

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

- 1 barquette de blanquette de veau
- 4 patates douces
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 60g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- quelques feuilles de persil plat
- 2 cuillères à soupe de poudre de colombo
- sel, poivre

Préparation :

- Prélevez le zeste d'un citron, taillez-le en fins filaments. Ebouillantez-les 1 min. puis égouttez-les.
- Méllez les morceaux de veau avec l'ail pelé haché, le colombo, le jus d'un citron et les zestes blanchis, du sel et du poivre. Réservez 1h.
- Égouttez la viande, faites-la dorer en cocotte avec l'huile.
- Mouillez avec la marinade et 30 cl d'eau.
- Portez à ébullition puis laissez mijoter 1h30 à couvert en remuant souvent.
- Entre-temps faites cuire les patates douces pelées et taillées en dés 20 min. à l'eau bouillante salée. Égouttez, puis écrasez à la fourchette en ajoutant le beurre en dés, sel et poivre.
- Dès la fin de cuisson de la viande, versez le jus du 2nd citron vert dans la cocotte et laissez mijoter encore 2 min.

BŒUF A L A SAUCE TOMATE

6 PERSONNES:

Préparation 10 MN

Cuisson: 30 MN

PRÉPARATION:

- 800 g de bœuf à bourguignon
- 1 cube de Bouillon KUB Bœuf MAGGI
- 1 pot de 600 g de Dés de tomates
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café d'herbes de Provence déshydratées
- 1 gousse d'ail
- 100 ml d'eau
- poivre

Préparation

1 Pour réaliser votre recette de boeuf à la tomate, coupez la viande en cubes

2 .Epluchez et émincez l'oignon.

3 Dans une cocotte minute, faites dorer les cubes de bœuf avec l'oignon émincé.

4 Ajoutez la sauce tomate, le Bouillon de Bœuf et l'eau.

5 Laissez fondre le bouillon quelques minutes puis ajoutez la gousse d'ail écrasée, les herbes de Provence et poivrez. Mélangez.

6 Fermez la cocotte et laisser cuire 30 minutes après le début

du sifflement.

BŒUF A LA MEXICAINE

4 PERSONNES:

Préparation: 10 MN

Cuisson 1H 10 MN

PREPARATION:

– 600 g de Boeuf (paleron)
– 400 g Maïs en boite
– 2 Oignons 2
– 2 Carottes 2
– 2 Gousses d'ail
– 2 Cube de bouillon de bœuf
– 1 Poivron rouge
– 1 Poivron vert
– Tabasco 5 gouttes
– 3 cà s d'huile d'olive
– 1 c à s de paprika en poudre
– Sel, poivre

Préparation

1. Coupez la viande en cubes.
2. Versez l'huile dans un faitout pour y faire revenir la viande.
3. Retirez la viande, mettez les oignons à revenir dans le faitout puis remettez la viande.
4. Pelez l'ail, écrasez-le et ajoutez-le à la viande.
5. Saupoudrez de paprika. Versez le coulis de tomate puis

- mouiller d'eau de façon à recouvrir la viande.
6. Épluchez, lavez et coupez les carottes en petits dés. Lavez et coupez en dés les poivrons. Ajoutez les cubes de bouillon et les carottes dans le faitout. Laissez mijoter 40 minutes à feu doux.
 7. Ajoutez les poivrons, le Tabasco, le sel et le poivre.
 8. Prolongez la cuisson pendant 25 minutes toujours à feu doux. Ajoutez le maïs et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Les conseils de Nina: Servir avec du riz parfumé

LES BIENFAITS DU COROSSOL

Le corossol est très apprécié pour son goût, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles.

Il contient en effet de grandes quantités de :

- Vitamine C.
- Vitamines B1 et B2.
- Calcium et magnésium.
- Fer, phosphore et potassium.

Gorgé d'eau, le corossol est un excellent diurétique.

LES BIENFAITS DU COROSSOLIER

Dans le corossolier, tout s'utilise, de la pulpe à l'écorce du fruit, des feuilles aux graines. Le corossolier offre en effet de multiples bienfaits pour l'organisme. Il est notamment indiqué :

- pour apaiser les fièvres ;
- dans le cas de troubles de l'érection ;

- pour améliorer la digestion ;
- afin de calmer les nerfs ;
- pour lutter contre les insomnies ;
- en application pour soulager les rhumatismes.

Le corossol permet de **faire soi-même des remèdes**. Les feuilles en infusion permettent de dissiper des douleurs au foie et à l'estomac, elles améliorent la quantité de lait maternel et diminuent la fièvre.

Quant aux feuilles macérées, appliquées sur la peau, sont promptes à apaiser les douleurs rhumatismales et arthritiques.

Des vertus avérées contre le cancer ?

Le corossol, au-delà de tout apport nutritionnel et de ses vertus bienfaisantes, est surtout réputé de par le monde pour son **efficacité contre le développement de cellules cancéreuses**.

Les cancers du sein, du pancréas, du foie et du poumon seraient les plus concernés par l'efficacité des feuilles de corossol. Réduites en poudre, elles sont vendues en sachets dans certaines herboristeries ou magasins bio.

À noter : un jus de corossol amoindrirait les effets de la chimiothérapie sur l'organisme, comme les nausées et vomissements.

Quelques contre-indications au corossol

Certaines personnes doivent tout de même observer une certaine vigilance quant à la consommation – excessive – de corossol. Sont ainsi concernées :

- Les femmes enceintes et allaitantes.
- Les personnes diabétiques ou au régime.

LES CONSEILS DE NINA :

Les graines de corossol ne sont pas comestibles et s'avèrent même toxiques. Toutefois, déposées sur la peau ou dans des endroits stratégiques de l'habitation, elles se révèlent être d'excellents insecticide

LES BIENFAITS DE LA GOYAVE

La goyave est un fruit idéal à consommer au quotidien, pour sa saveur délicieuse, sa valeur nutritionnelle et ses multiples bienfaits médicinaux et curatifs.

La goyave – également connue sous le nom de corossol ou de graviola – est un fruit tropical riche en vitamines (C, B1 et B2) et en minéraux (magnésium, potassium, cuivre, et fer) qui renforcent notre organisme.

Elle se démarque également par sa forte teneur en fibres, qui accélèrent le processus digestif.

Ce n'est pas une plante commune, mais une option délicieuse et idéale pour réaliser une variété de jus et de boissons.

En plus de son goût, en la consommant vous profiterez des nombreux bienfaits qu'elle possède pour votre santé.

1. Prévient le cancer

Le jus de goyave aidait à combattre le cancer et tout autre type de tumeur maligne.

C'est l'un des rares remèdes naturels qui a été efficace pour prévenir tous les types de cancer – surtout du sein, du colon, de la prostate et des poumons -.

- **Le jus de goyave a une action antioxydante pour l'organisme**, car il aide à éliminer les toxines qui provoquent des maladies chroniques comme le cancer.
- C'est pourquoi il est recommandé de boire du jus de goyave comme thérapie naturelle qui accompagne les procédés médicaux chez des patients souffrant de cancer.

2. Idéal pour perdre du poids

Ce fruit aide à perdre du poids car il contient peu de calories. 100 grammes de fruit contient seulement 65 calories.

3. Protège vos organes et retarde le vieillissement

La goyave aide à prévenir les dommages causés dans les nerfs et à garder un cœur sain.

- Grâce à sa forte teneur en vitamine B1, elle est capable d'accélérer le métabolisme, ce qui nous garantit une bonne circulation sanguine et une bonne pression artérielle. De plus, son apport en vitamine B2 est nécessaire à la production d'énergie du corps, aux fonctions du système nerveux et à l'entretien du cœur.
- **Ses grandes quantités de vitamine C en font un excellent antioxydant.** De cette manière, elle aide à augmenter la résistance du corps et à retarder le processus de vieillissement.

4. Prévient la grippe

Grâce à sa vitamine C préalablement mentionnée, la goyave contribue également à prévenir et à contrecarrer la grippe et le rhume.

De cette manière, cela se répercute positivement sur le renforcement du système immunitaire, car elle augmente nos défenses pour faire face aux virus et aux bactéries.

Ses propriétés nutritives permettent à notre corps de rester en bonne santé.

5. Renforce les os et prévient l'ostéoporose

Grâce à ses apports en phosphore et en calcium ce fruit est idéal pour nous assurer une bonne santé osseuse et dentaire.

Elle est fortement conseillée pour les femmes à l'étape de la ménopause, car c'est une excellente manière de protéger les os face à la perte de densité dont elles souffrent à cause de la perte d'œstrogènes.

6. Prend soin du foie

La consommation régulière de ce fruit est une manière saine de **soutenir les fonctions autant du foie que de la vésicule biliaire.**

Sa richesse en antioxydants favorise la dépuraction de cet organe et l'aide dans le processus de digestion des graisses afin qu'il travaille dans de parfaites conditions.

7. Une option saine pour les personnes diabétiques

Les sucres contenus dans ce fruit sont faciles à métaboliser et ses composants **aident à combattre et à stabiliser les pics de glucose dans le sang.**

Le jus de goyave non sucré est une option naturelle très adaptée pour les personnes diabétiques. Cette boisson leur apportera les calories nécessaires sans altérer le niveau de sucre.

8. Régule le transit intestinal

Grâce à sa teneur en fibres naturelles, le jus de goyave est une manière positive de lutter contre la constipation.

D'autre part, **elle est également utile pour rétablir et prendre soin de notre flore intestinale, car elle arrive également à optimiser son système digestif.**

9. Aide à concilier le sommeil

De nombreuses personnes souffrant d'insomnie conseille de consommer de la goyave pour combattre les problèmes d'insomnie. **Car ce fruit nous aide à avoir un sommeil tranquille et réparateur.**

De la même manière elle est conseillée pour les personnes anxieuses ou stressées car elle contient des nutriments qui agissent sur le système nerveux. Elle fonctionne comme un sédatif naturel qui vous permettra de vous détendre avant d'aller vous coucher.

10. Augmente les énergies

Afin de ne pas avoir recours à des produits énergisants commerciaux et riches en composants stimulants, **il est bon de prendre en considération la goyave qui représente une source très saine d'énergie**

LES BIENFAITS DE LA MANGUE

1. La mangue fait partie des aliments anti-fatigue

Riche en minéraux et en vitamines, particulièrement en **vitamines C** et en **vitamines du groupe B**, « la mangue aide à réduire la fatigue et renforce le système immunitaire ce qui est utile en hiver.

2. Un fruit exotique qui participe

à la prévention contre le cancer

La mangue est riche en **polyphénols**, des **substances antioxydantes** qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle contient d'autres antioxydants, comme la **vitamine C** et le lupéol, qui diminue la croissance des cellules cancéreuses, notamment dans le cancer de la prostate.

3. La mangue aide à bien protéger son cœur

La mangue contient des **fibres digestes, dont la pectine**. « Ces substances permettent de réduire le taux de **mauvais cholestérol**, et il ne faut pas oublier la présence de **potassium** qui favorise le contrôle du rythme cardiaque et le maintien d'une pression artérielle normale.

4. La mangue, une alliée pour bien digérer

Choisie mûre, la mangue se digère facilement car elle contient moins de fibres que de nombreux fruits. « Sa teneur en fibres est seulement de 1,7 g aux 100 g en moyenne. Ses fibres solubles limitent la **constipation**. Elle renferme aussi des enzymes digestives qui favorisent la digestion des protéines consommées au même repas. »

5. Dans quels cas ne pas consommer de mangue ?

- Si vous prenez des anticoagulants : une consommation trop fréquente de mangue peut accentuer le risque de saignements.

6. Comment savoir si une mangue est mûre ?

Par le parfum qu'elle dégage. Et quand on appuie légèrement sur le fruit, il doit être souple au toucher. En revanche, on ne peut pas se fier à sa couleur : selon les variétés, les mangues peuvent être vertes, jaunes, oranges. Choisir de préférence les variétés de mangue qui ne sont pas fibreuses, comme l'Amélie à la chair fondante, ou la Kent, juteuse et sucrée.

La mangue se conserve dans un endroit frais au-dessus de 6 °C, donc pas au frigo, et pas plus de deux à trois jours car elle s'abîme vite.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour faire mûrir une mangue, il suffit de l'emballer dans une feuille de papier journal pour qu'elle dégage de l'éthylène, un gaz qui accélère sa maturation.

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

1 Aide à la digestion

C'est peut-être le bienfait le plus connu de la papaye, surtout dans les pays tropicaux où le fruit est présent en grande quantité. Ceci est dû à deux éléments de sa composition : d'une part, la papaye est riche en fibres et, d'autre part, elle contient de la papaïne. Cette dernière est une enzyme qui aide à décomposer les protéines présents dans la nourriture que nous mangeons, et donc à mieux digérer nos repas.

Manger de la papaye régulièrement permet donc de réduire les ballonnements, la constipation et les syndromes de l'intestin irritable. Cela aide aussi à soulager les douleurs de l'estomac et à éviter l'indigestion et les gaz intestinaux.

De plus, la papaye aide également à garder les intestins en bonne santé, en prenant soin de notre flore intestinale.

Les graines de la papaye jouent aussi un rôle important dans ce domaine. On ne pense jamais à les manger, et pourtant elles ont d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. Dans le cas de la digestion, les graines aident à traiter les ulcères et à lutter contre la salmonelle, entre autres.

2) Elle renforce le système immunitaire

La papaye est riche en vitamine C, mais aussi en bêta-carotène, qui permet la création de vitamine A dans l'organisme. Or, ces deux vitamines sont essentielles pour maintenir notre système immunitaire en bonne santé.

Ainsi, la consommation de papaye aide notre corps à se protéger contre les virus et les bactéries et nous permet notamment d'éviter d'attraper la grippe ou le rhume. C'est donc un très bon allié pour affronter l'hiver!

3) Elle aide à lutter contre le cancer

Grâce au lycopène qu'elle contient, la papaye aide l'organisme à se débarrasser des radicaux libres qui peuvent mener à l'apparition d'un cancer, ou à sa propagation. Ainsi, non seulement elle peut diminuer le risque de souffrir d'un cancer, mais elle peut aussi aider les personnes qui ont

contracté un cancer et essaient d'en guérir.

Plus particulièrement, la papaye aurait notamment un effet bénéfique sur le cancer du sein, de la prostate et du colon.

Dans le cas du cancer du côlon, la papaye tire notamment son pouvoir des fibres qu'elles contient. En effet, celles-ci vont s'agripper aux toxines cancérigènes et les empêcher de se rapprocher des cellules saines du côlon. Ces dernières sont aussi protégées par les vitamines que l'on trouve dans la papaye.

Si vous voulez manger de la papaye pour lutter contre le cancer, préférez-les lorsqu'elles sont bien mûres. En effet, plus la papaye est mûre, plus elle contient du lycopène.

4) Elle protège le cœur et réduit le risque de maladies cardio-vasculaires

La papaye aide notamment à éviter l'athérosclérose, cette maladie qui touche à l'élasticité des artères. De plus, elle empêche le cholestérol de s'oxyder et d'aller s'accrocher aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui réduit le risque de crises cardiaques.

Tout cela est possible grâce aux vitamines A, C et E qu'elle contient, ainsi qu'à sa teneur en lycopène et en potassium.

5) Elle lutte contre l'inflammation

Notamment grâce à la vitamine C et aux caroténoïdes qu'elle contient, la papaye aide à combattre l'inflammation. Or, l'inflammation peut être à la source d'un grand nombre de maladies, ou les empirer. C'est le cas de l'asthme et de l'arthrite rhumatoïde, par exemple.

De plus, en limitant l'inflammation, la papaye aide aussi à soulager et guérir les brûlures.

6) Elle réduit le taux de cholestérol

Les fibres contenues dans la papaye luttent contre le mauvais cholestérol, et aident donc à diminuer son taux dans notre sang. Elles sont aidées dans leur tâche par d'autres composants de la papaye, comme le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E.

7) Elle soulage les douleurs menstruelles

Si vous souffrez de douleurs plus ou moins intenses pendant vos règles, la papaye peut vous aider. En effet, elle stimule la circulation sanguine lors du cycle menstruel, ce qui aide à soulager les crampes et les douleurs.

8) Elle protège la peau et l'assainit

La papaye est excellente pour avoir une belle peau. Tout d'abord, elle aide à lutter contre le vieillissement cutané. Le lycopène, le bêta-carotène et les vitamines C et E aident à lutter contre les radicaux libres, ce qui permet de réduire l'apparition de rides et d'autres signes de vieillissement cutané, tels que l'affaissement de la peau.

Mais la papaye ne s'arrête pas là. En plus d'éviter son vieillissement, elle aide aussi à faire paraître la peau plus jeune, et elle lui donne de l'éclat.

De plus, elle aide à lutter contre l'acné lorsqu'elle est

appliquée sous forme de masque sur le visage ou les autres zones touchées par l'acné.

Enfin, elle favorise le processus de guérison de la peau après un coup de soleil.

9) Elle aide à maigrir

Tout d'abord, la papaye est très faible en calories, ce qui en fait un en-cas idéal.

Mais ce n'est pas tout. Grâce aux fibres qu'elle contient, elle aide aussi à activement lutter contre les kilos en trop. Non seulement les fibres favorisent le sentiment de satiété, mais elles aident également à débarrasser le corps des déchets qui s'y trouvent, ce qui nous aide à maigrir.

Dans ce cas, les graines de papaye sont aussi extrêmement bénéfiques. Elles aident à absorber la graisse et à la brûler, pour éviter que notre organisme ne l'absorbe.

Ne croyez toutefois pas que la papaye vous fera miraculeusement perdre de nombreux kilos, mais elle peut être un excellent allié minceur !

10) Elle garde les yeux en bonne santé

La consommation régulière de papaye aide à empêcher la dégénérescence maculaire et l'apparition d'autres troubles des yeux. De plus, grâce aux caroténoïdes que l'on peut trouver dans la papaye, elle aide à protéger les yeux contre les rayons UV du soleil.

11) Elle favorise la pousse des

cheveux et leur santé

La papaye est remplie de bénéfices pour les cheveux. En effet, lorsqu'elle est consommée régulièrement, elle stimule leur pousse. De plus, utilisée en masque ou en shampoing, elle lutte contre leur chute, elle aide à combattre la sécheresse et la pellicule, et elle les rend brillants.

ATTIEKÉ ET POISSON

6 Personnes:

Préparation: 30 mn

Cuisson: 15 mn

- 1,5 kg d'attieké
- 1 kg poisson environ ou des tranches de poisson, avec la peau (Dorade, capitaine)
- 3 tomates
- 1 piment ou du piment en poudre (facultatif)
1 bouillon ail et fines herbes
- 1 cube or ou 1 cube maggi
- 1 oignon
- 1 branche de persil (facultatif)
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1/2 verre d'huile végétale

SAUCE TOMATE:

- 1 bouteille de sauce tomate basilic
- 1 piment
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail

- 1 bouillon
- 1 feuille de laurier
- sel, poivre
- herbes de provinces
- huile

Préparation:

- Dans une casserole antiadhésive, versez un peu d'huile, faites revenir l'oignon découpé en petits dés , ensuite l'ail découpé, ajoutez la sauce tomate basilic; découpez le piment finement et l'ajoutez à la sauce.
- Assaisonnez avec toutes les épices et laissez cuire à feu moyen 10 mn . Remuez de temps en temps.
- Videz et nettoyez les poissons, rincez à l »eau sous le robinet, réservez dans une passoire.
- Ajouter le bouillon ail et persil, poivrez, bien badigeonner les poissons, laisser mariner 15 minutes.
- Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec l'huile végétale. Elle doit être bien chaude, mais ne la faites pas brunir. Ajoutez ensuite le poisson puis faites les frire. Lorsqu'il est cuit, posez-le sur du papier absorbant. Mettez-le ensuite dans un four à 50°C pour le maintenir au chaud. Gardez l'huile de friture, elle va vous servir ensuite.
- Préparation de la salade : lavez et coupez les tomates en 4. Hachez-les ensuite dans un saladier, épluchez les oignons, émincez-les; ajoutez l'ail et le persil (facultatif) et le piment découpé finement .
- Émiettez le bouillon, le sel et poivre, ajouter un peu d'huile (2cs) et du vinaigre(1cs) Mélangez le tout bien (vous pouvez rectifiez l'assaisonnement)
- Préparez l'attiéké: , émiettez l'attiéké avec une fourchette mettre 1 cube bouillon, 1 c à s d'huile, humidifier avec un peu d'eau couvrez et mettez au four micro-onde 2 à 3 minutes retirez émiettez à nouveau et

remettre si nécessaire.

- Disposez la semoule d'attieké dans un plat. Sortez le poisson du four et recouvrez-le de la salade. Dégustez l'attieke au poisson.
-

FLAN PÂTISSIER

Préparation : 30mn

Cuisson : 30 mn th.6/7 – 230 degrés

8 personnes :

Pâte brisée :

150 g de farine

75 g de beurre

1/2 verre d'eau

1/2 c à c de sel

1 c à c de sucre

Crème à flan:

1 l de lait

20 cl d'eau

40 g de maïzena

4 oeufs

150 g de sucre

1 gousse de vanille

- Préparez une pâte brisée (voir rubrique recette de base)
 - Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue. Ajoutez le sucre. Laissez tiédir.
 - Délayez la maïzena avec l'eau froide. Versez dans le lait tiède et sucré en remuant soigneusement. Portez à ébullition lentement sans cesser de remuer. Retirer du feu.
 - Battez les œufs en omelette. Incorporez-les avec soin dans la préparation au lait.
 - Étalez la pâte au rouleau et foncez un plat à tarte. Versez la crème.
 - Faites cuire à four assez chaud pendant 30 mn environ. Laissez refroidir avant de démouler.
-

PAUPIETTE DE SAUMON AU FOUR

INGRÉDIENTS:

- 600 g de filet de saumon
- 10 cl de crème liquide
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 œuf
- 20 cl de bouillon de volaille
- Ciboulette
- Sel
- Poivre du moulin

PRÉPARATION:

1 Dans le filet de saumon frais, découpez délicatement 6 tranches fines et coupez le reste en gros dés réguliers.

Découpez le saumon fumé en fines lanières. Réservez.

2 Dans un bol mixeur, mixez le saumon frais coupé en dé avec un œuf et la crème liquide afin d'en faire une farce.

3 Dans un saladier, disposez la farce. Ajoutez-y la ciboulette préalablement ciselée et mélangez à la cuillère. Incorporez le saumon fumé coupé en lanières, salez, poivrez et mélanger.

4 Étalez les 6 fines tranches de saumon frais sur un film alimentaire et garnissez-les d'une c. à soupe de farce. Enroulez délicatement les tranches sur elles-mêmes afin de former une paupiette (aidez-vous d'un cure-dent pour les maintenir fermées).

5 Dans un plat adapté au four, disposez les paupiettes et arrosez-les du bouillon de poisson. Faites cuire pendant 12 min. Servez dès la sortie du four.