# MIJOTÉ DE BOEUF AUX OIGNONS

**Préparation : 15 min**
**Cuisson : 25 min**
**4 personnes:**

– 600 g de rumsteck
– 1 kg d’oignons émincés (surgelés)
– 4 cuillères a soupe de poivrons en dés (surgelés) ou en lamelles
– 6 cuillères à soupe de sauce soja
– 2 cuillères à soupe de fond de veau déshydraté (type Maggi ou Ducros)
– 4 cuillères à soupe d’huile
– 1 pincée de gingembre en poudre
– 1 cuillère à café de graines de coriandre
– poivre

## Préparation:

- Faites chauffer 3 cuillères à soupe d’huile dans une sauteuse, mettez les oignons à revenir à feu assez vif, en remuant souvent, jusqu’à ce qu’il n’y ait plus d’eau (pendant 5 min environ).
- Pendant ce temps, coupez le rumsteck en lamelles. Faites chauffer le reste d’huile dans une poêle.
- Mettez-y les poivrons à revenir 5 min. puis ajoutez la viande.
- Saisissez-la 2 min à feu vif en secouant sans cesse le manche de la poêle.
- Versez le contenu de la poêle dans la sauteuse, ajoutez le fond de veau, la sauce soja, le gingembre, la coriandre et un verre d’eau.
- Poivrez. Remuez, couvrez et laissez mijoter sur feu doux 10 min. Servez très chaud.

**Les conseils de Nina :**

Servir avec du riz parfumé

---

# PANCAKES AUX FLOCONS D’AVOINE

## Ingrédients:

– 1 cup de flocons d’avoine (environ 100 g)
– 2 cuillères à s d’amandes
– 1 cuillère à café bicarbonate de soude
– 1 cuillère à café de levure chimique
– 1/2 cup de lait (de vache, d’avoine, etc.)
– 1 pincée de sel 1 banane
– 2 œufs
– Extrait de vanille

**Pour la garniture:**
– Sirop d’érable
– Framboises fraîches ou surgelées
– Copeaux de noix de coco

## Préparation:

- Mettez les flocons d’avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l’œuf, l’extrait de vanille. Mixez une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d’huile).
- Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le dorer

une ou deux minutes.
- Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco et bien sûr, du sirop d’érable.

---

# Smoothie aux fruits

## Ingrédients:

– 170 ml yogourt à la vanille léger
– 1 banane pelée et congelée
– 1/2 tasse fraises fraîches (ou congelées sans sucre, tranchées)
– 4 cuillères à soupe lait écrémé
– 2 cuillères à thé gingembre frais pelé et haché
– 1/2 cuillère à thé muscade moulue

## Préparation:

- Mettez tous les ingrédients dans un mélangeur où un appareil à smoothies et mélangez jusqu’à ce que le smoothie soit lisse et mousseux. Versez dans un grand verre.

---

# GRATIN D’AGNEAU ET POMMES DE

# TERRE

## Préparation : 10 min
## Cuisson : 20 min

---

## 4 personnes:

– 400 g de viande de sauté d’agneau
– 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
– 2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI
– 2 cuillerées à soupe d’ huile
– 1 noix de beurre
– 1 oignon
– 250 ml d’ eau
– 1 pincée de poivre

## Préparation:

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l’oignon.
- Découpez l’agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l’huile bien chaude.
- Egouttez.
- Diluez le Kub Or dans l’eau.
- Beurrez le plat à l’aide du pinceau.
- Déposez une couche d’oignon dans le fond du plat, les morceaux d’agneau puis les pommes de terre. Poivrez.
- Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

# POISSON AUX ÉPICES ET LAIT DE COCO

**Préparation : 15 min.**
**Cuisson : 45 min.**

**4 personnes:**

**Ingrédients :**

– 4 filets de poisson
– 2 oignons émincés
– 2 cuillères à soupe d’huile d’olive
– 50 g de noix de coco rapée

Pour les épices moulues :
– Coriandre
– Cumin
– Gingembre
– Muscade
– Cannelle
– Paprika
– 40 cl de lait de coco

## Préparation:

- Verser un peu d’huile d’olive au fond d’un plat rectangulaire.
- Garnir des oignons émincés.
- Placer les filets de poissons par-dessus.
- Saupoudrer de noix de coco râpée, puis du mélange d’épices.
- Ajouter le lait de coco. Couvrir le plat de papier

sulfurisé. Faire cuire 3/4 h au four à 200°C.

**Les conseils de Nina:**

Servir avec du riz basmati ou riz parfumé

---

# TARTE AU LAIT

## Ingrédients :

### Pour la base :

- 300 g farine
- 90 g beurre
- œuf
- 120 g sucre

### Pour la farce :

- 3 œufs
- 140 g sucre
- 50 g farine
- 1 cuillère à café cannelle
- 500 g lait
- sucre en poudre

## Préparation :

### Pour la base :

1. Mettre dans le bol tous les ingrédients pour la base et pétrir
2. Mettre la pâte dans du papier film et laisser au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

### Pour la farce :

1. Mettre les œufs et le sucre dans un bol et mélanger bien pendant 5 min.
2. Ajouter la farine, la cannelle et le lait et mélanger 1 min.

### Assembler :

1. Mettre la pâte dans le moule, beurré et fariné
2. Verser dans le moule la farce préparé et enfourner au four préchauffé statique à 170° pendant 60 minutes environ, sur l'étagère inférieure du four.
3. Laisser refroidir complètement et transférer au réfrigérateur quelques heures avant de servir saupoudré de sucre en poudre à volonté.

---

# LA PÂTÉ DE PÂQUES

- **PRÉPARATION : 30 MINUTES**
- **CUISSON : 35 MINUTES**
- **6 PERSONNES**

**INGRÉDIENTS:**

- 500 G DE VIANDE DE VEAU HACHÉE
- 300 G DE CHAIR À SAUCISSE
- 1 BOUQUET DE CERFEUIL ET DE CIBOULETTE
- 2 ROULEAUX DE PÂTE FEUILLETÉE
- 3 ŒUFS DURS + 2 ŒUFS FRAIS ENTIERS + 1 JAUNE D'ŒUF
- 2 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 C. À SOUPE DE LAIT
- 3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À CAFÉ DE GRAINES DE CORIANDRE CONCASSÉES

- 2 PINCÉES DE MUSCADE
- 2 PINCÉES DE THYM
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

**Préparation** :

1. Placez les viandes dans le bol d’un robot.

**2.** Ajoutez, l’huile, la crème, la coriandre, la muscade, le thym, 2 œufs entiers, les fines herbes effeuillées, salez et poivrez. Mixez jusqu’à l’obtention d’une farce homogène.

**3.** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez l’une des pâtes feuilletées dans un moule à manqué chemisé de papier cuisson, et piquez-la avec une fourchette.

**4.** Écaler les oeufs durs et coupez-les en deux. Répartissez le hachis de viande et chair à saucisse sur le fond de pâte, posez les œufs durs par-dessus, et recouvrez de l’autre pâte.

**5.** Découpez le surplus, mouillez d’un peu d’eau les bords pour les faire adhérer, puis dessinez de petits décors à la pointe d’un couteau. Faites une cheminée au centre, en roulant une bande de papier sulfurisé. Badigeonnez au jaune d’œuf. le dessus du feuilleté.

**6.** Enfournez pour 35 à 40 minutes : le dessus doit être bien doré. Démoulez délicatement et servez le pâté tiède ou froid, accompagné d’une salade verte.

---

# GÂTEAU AU FROMAGE

**Ingrédients** :

- 200 gr de fromage à tartiner

- 200 gr de fromage frais
- 6 cuillères à soupe de sucre (120 gr)
- 1 cuillère à soupe de maizena (farine de maïs)
- 3 œufs
- 200 ml de crème
- 200 g de biscuits

1. Allumez le four à 170º C et broyez les biscuits.
2. Faîtes fondre le beurre et l'ajouter aux biscuits, bien mélanger jusqu'à ce qu'une pâte soit faite.
3. Dans un moule mettez sur le fond et sur les côtés, la pâte à biscuit. Mettez le sucre avec les œufs dans un bol ou un mixeur et on les bat jusqu'à ce qu'ils doublent et qu'ils deviennent moelleux.
4. Ajoute le fromage, la maïzena, la crème et on mélange bien
5. mélangez sur la base de biscuits et on cuit 30 minutes.
6. Et voilà, c'est tout !! Vous pouvez même ajouter de la confiture de fraise comme décoration.

---

# LES BIENFAITS DES BAIES DE GOJI

## Quelle est la composition des baies de goji ?

Les baies de goji sont souvent employées dans les médecines naturelles. C'est un fruit d'origine asiatique qui contient :

- des polysaccharides, une vingtaine, qui sont des antioxydants

- des acides aminés, au nombre de 18, bons pour la croissance des cheveux et des ongles ;
- des vitamines, notamment du groupe B, essentielles pour le système immunitaire ;
- du bêta-sitostérol, aux vertu anti-inflammatoire ;

# Quelles sont les propriétés des baies de goji ?

- Les baies de **goji** sont réputées pour protéger les cellules:
- Antioxydantes, réduit le vieillissement de l'organisme et de la peau.
- Contribue au bon fonctionnement cardiaque et baisse la tension artérielle.
- Élimine les toxines de l'organisme.

# Quels sont les effets des baies de goji sur la santé ?

- Riche en vitamines
- Lutte contre la fatigue
- Stimule le système immunitaire
- Assimile le cholestérol
- Règule le taux de glycémie

# Quelles sont les précautions à prendre avec les baies de goji ?

La consommation de baies de goji comporte assez peu de risques, mais il ne faut pas en abuser. La diversité est le principe d'une alimentation équilibrée. Les personnes allergiques aux tomates peuvent déclarer une allergie aux baies de **goji**. Les baies de goji peuvent avoir un effet

diurétique, et également provoquer une constipation.

## Comment consommer les baies de goji ?

Il est conseillé de faire 3 cures de baies de goji par an sur une durée de 2 à 3 mois. En cas de constipation, on réduit la durée de la cure. Il est préférable de consommer des baies de goji le matin, en raison de leurs propriétés stimulantes.

---

# LES BIENFAITS DES DATTES SUR LA SANTÉ

On trouve les dattes dans les palmiers dattiers. En Afrique du Nord et au Moyen-Orient on en met dans de nombreux plats, sèches ou fraîches. En France, on les mange plutôt sèches. Mais nous devrions en consommer plus souvent car ces fruits sont très riches en vitamines, en fibres et en antioxydants.

## 1. La datte est riche en glucides et pauvre en graisses

La datte est excellente pour la santé car elle est riche en fructose, dextrose, saccharose, maltose. Des glucides qui sont **de vraies sources d'énergie pour l'organisme**. Ces glucides permettent aussi de lutter efficacement contre l'hypertension artérielle. Par ailleurs, elle est pauvre en graisse. Elle n'en contient pratiquement pas.

## 2. La datte est riche en fibres

Nous le savons, il est indispensable de manger des aliments riches en fibres pour rester en bonne santé. Les dattes permettent de **favoriser une bonne digestion** et combattent les constipations passagères. Les aliments riches en fibres permettent aussi de conserver les intestins en bonne santé.

## 3. La datte est riche en oligo-éléments

La datte est également une source d'oligo-éléments. **Elle contient en effet du cuivre, du zinc ou encore du fer**. On recommandera donc aux personnes qui souffrent d'anémie de ne pas hésiter à en consommer. Dans 100 grammes de datte, on trouve 0,90 g de fer, soit l'équivalent de 11 % de l'apport quotidien recommandé.

## 4. La datte est riche en acides aminés

La date contient aussi des acides aminés comme l'alanine, l'arginine, la glycine, la serine, ou la valine. Ces acides aminés ont de nombreuses vertus, comme celles de **réduire la pression artérielle** ou les douleurs liées aux articulations. Ils peuvent aussi contribuer à l'augmentation de la masse musculaire.

## 5. La datte est riche en antioxydants

La datte doit aussi être consommée régulièrement car elle est riche en antioxydants. Les caroténoïdes et les composés phénoliques sont très utiles pour **lutter contre l'accumulation de graisses dans l'organisme**, notamment au niveau des artères. Les antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement des cellules.

## 6. La datte est riche en minéraux

Il ne faut pas oublier que la datte est également riche en

minéraux. On trouve en effet **du potassium, du magnésium, du phosphore ou encore du calcium** dans les dattes. Or une alimentation riche en potassium permet de réduire la pression artérielle ainsi que les risques d'accident vasculaire cérébral (AVC).

## 7. La datte est riche en vitamines

C'est aussi pour ses vitamines qu'il faut consommer les dattes. On trouve en effet dans ce fruit **des vitamines C, E, B2 et B3, mais aussi A1, B1, B5, B6 et K**. La vitamine B6 est par exemple connue pour améliorer les performances du cerveau. Quant à la vitamine E, elle peut retarder ou prévenir les maladies coronariennes.

## 8. La datte est riche en protéines

Les protéines présentes dans la datte font d'elle un fruit excellent pour les muscles et les os et permettent, par ailleurs, de brûler les graisses. Les protéines permettent aussi de **réguler l'appétit**. Mais une alimentation riche en protéines doit être accompagnée d'une activité physique régulière.

## 9. La datte combat la fatigue

Grâce à tous ces nutriments, la datte sera excellente pour combattre la fatigue et pour renforcer votre système immunitaire. Manger des dattes avant l'arrivée de l'hiver **permettra donc à l'organisme de mieux se protéger** contre les agressions extérieures. Elle offre un véritable apport énergétique recommandé chez les grands sportifs.

## 10. La date réduit la douleur de

## l’accouchement

Dernier bienfait insoupçonné de la datte : elle réduit les douleurs de l’accouchement. C’est ce que révèle une étude menée par une équipe de chercheurs de l’Université de Jordanie. Selon ces travaux, une alimentation riche en dattes permettrait également de **réduire les saignements et de mieux gérer l’après-accouchement**.