

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 œufs 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 maïzena (farine de maïs)
- 3 œufs
- 200 ml de crème
- 200 g de biscuits

1. Allumez le four à 170° 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 vertus anti-inflammatoires ;

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**.

Les conseils pour avoir une belle peau

Se passer un glaçon sur le visage

Effet frais et bonne mine garanti ! Le froid du glaçon va activer la circulation sanguine et resserrer les pores, ce qui va éclaircir le teint et lui donner une jolie couleur rosée. Il faut le passer le matin avant d'appliquer sa crème de jour et de se maquiller.

Avoir une alimentation équilibrée

La beauté de la peau passe par l'alimentation. Si l'on mange gras et sucré, cela va se répercuter sur le teint qui manquera d'éclat. A contrario, avoir une alimentation riche en fruits et légumes permet de chasser les toxines et d'illuminer le visage.

Faire peau neuve

La peau fabrique des cellules qui finissent pas mourir et s'accumuler à la surface de l'épiderme. Pour l'aider à se régénérer, se démaquiller au quotidien est un geste indispensable. Un gommage à petits grains doux une fois par semaine est également un rituel beauté sur lequel il ne faut pas faire l'impasse pour avoir le teint éclatant.

Se Masser le visage

Le massage a pour effet d'activer la circulation sanguine et de détendre les traits. Avec de petits mouvements circulaires, partez du centre du visage vers les oreilles, puis le front pour drainer les impuretés vers l'extérieur. Au niveau de la mâchoire, faites des pincements rapides avec le pouce et l'index. Ce massage peut s'effectuer tous les matins lors de l'application de sa crème de jour.

Utiliser des produits adaptés

Les crèmes effet bonne mine qui offrent une sensation peau nue permettent d'obtenir un teint frais et éclatant. On les connaît généralement sous les appellations "BB crème" et "CC crème", ou "nude". Ces produits corrigent en transparence et uniformisent le teint.

Consommer du bêta carotène

Le bêta-carotène contenu dans certains fruits et légumes comme la carotte est transformé par l'organisme en vitamine A. Cette vitamine est un puissant antioxydant qui joue un rôle important au niveau de la peau en donnant un effet bonne mine.

Avoir la main légère sur le maquillage

La peau est facilement asphyxiée par le maquillage ce qui donne le teint terne. Mieux vaut avoir la main légère et opter pour des bases réflectrices de lumière qui donneront un maximum d'éclat au visage. Les fards à paupières irisés sont également à privilégier pour leur luminosité. Le maquillage mat est à éviter car il fige les traits.

Avoir une bonne hygiène de vie

Pour garder un teint frais le plus longtemps possible, il faut adopter une hygiène de vie saine. Fumer accélère le vieillissement de la peau et donne le teint terne. De même, l'alcool déhydrate, favorise la couperose et les poches sous les yeux. Le manque de sommeil donne une mine chiffonnée au réveil qu'il est difficile de corriger.

Prendre soin de ses lèvres et de ses yeux

La fraîcheur du teint passe par la bouche et les yeux. Il faut donc veiller à bien hydrater ses lèvres avec du beurre de karité ou un baume à lèvres. Pour limiter les cernes, il suffit d'appliquer des sachets de thé infusés et refroidis sur ses yeux ou de faire des bains oculaires avec de l'eau de

bleuet.

GRATIN DAUPHINOIS CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

- 1kg pommes de terre
- 2 tiges d'estragon
- Une gousse d'ail
- 30 cl crème fraîche épaisse
- 30 cl lait entier
- Poudre de muscade
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 5 – 150° C.
2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'estragon. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles. Réservez-les dans l'eau froide
3. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez-en l'intérieur de 4 plats individuels en porcelaine.
4. Disposez 1 couche de pomme de terre dans le fond de chacun d'eux.
5. Nappez de crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients
6. Puis arrosez le tout de lait et parsemez d'estragon.
7. Enfournez pour 1 h 30.

8. Servez aussitôt en accompagnement d'une viande rouge.

TARTE A LA MOUSSE ET AUX POMMES

Ingédients :

- 4 pommes
- 4 œufs
- 50 g de farine
- 50 g de sucre
- Sachet sucre vanille
- 200 ml de lait

Préparation :

1. Éplucher les pommes et couper en lames.
2. Dans un plat qui peut aller au four et au feu, mettre un peu de beurre, faire fondre et cuire les pommes, en remuant toujours, jusqu'à ce que les lames deviennent moitié « fondues »
3. Battez les œufs comme pour l'omelette et ajoutez la farine et le sucre et bien mélanger.
4. Ajouter ensuite le lait.
5. Verser la préparation sur les pommes et cuire au four pour 20 minutes, à 180° C.
6. Lorsque vous sortez du four, saupoudrez de sucre vanille.