

# LES BIENFAITS DE LA CANNELLE

## 1. Propriétés anti-infectieuses

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle feuilles est préconisée pour la prévention et la prise en charge de plusieurs infections, dont :

- certaines infections urinaires comme la colibacillose
- certaines infections génitales comme les leucorrhées et les vaginites
- certaines infections intestinales comme les gastro-entérites infectieuses, les colites infectieuses et les amibiases
- certaines infections de la sphère ORL comme les angines et les pharyngites
- certaines infections de la bouche comme les aphtes

Cet usage thérapeutique s'explique par les différentes propriétés anti-infectieuses de l'huile essentielle de cannelle :

- **Activité antibactérienne** : L'analyse de l'huile essentielle de cannelle a mis en évidence une activité antibactérienne à large spectre. Elle semble en effet inhiber la croissance de plusieurs souches bactériennes telles que *Staphylococcus aureus*, *Escherichia coli*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella Typhimurium*, ou encore *Listeria monocytogenes*. Ces bactéries sont impliquées dans de nombreuses infections courantes.
- **Activité antifongique** : Elle présente également des propriétés antifongique pour inhiber la croissance de champignons et de levures. Elle limite notamment le développement de *Candida albicans*, le champignon unicellulaire à l'origine du développement de candidoses.

- **Activité antivirale et antiparasitaire** : En plus de lutter contre le développement de bactéries, de champignons et de levures, l'huile essentielle de cannelle semble également limiter la croissance de certains parasites et de certains virus.

## **2. Vertus digestives**

La cannelle peut être préconisée en cas de digestion difficile. Les études montrent qu'elle peut contribuer à lutter contre certains troubles digestifs comme les ballonnements, les éructations et les flatulences. Les chercheurs attribuent également un effet antispasmodique à la cannelle. Cet effet serait dû à l'eugénol et serait particulièrement efficace contre les spasmes modérés au niveau du tractus gastro-intestinal.

## **3. Effet tonique**

D'après les études menées sur la cannelle de Ceylan, celle-ci présente plusieurs propriétés tonifiantes et stimulantes. Elle pourrait notamment avoir un intérêt en cas de fatigue physique (anesthésie) ou de fatigue nerveuse. A ce titre, la cannelle est parfois présentée comme un stimulant cortico-surrénal ou un sympathicotonique. Selon certains résultats, la cannelle pourrait également avoir un effet aphrodisiaque. L'huile essentielle de cannelle pourrait ainsi être utilisée comme un stimulant sexuel en cas d'impuissances fonctionnelles masculines.

## **4. Maintien d'une glycémie normale**

En Asie, la cannelle est traditionnellement employée dans le traitement du diabète. Cet usage courant suscite un fort intérêt au sein de la communauté scientifique. Depuis vingt ans, plusieurs études cliniques ont montré que la cannelle pouvait contribuer à maintenir un taux de glucose normal.

## 5. Effets potentiels à l'étude

Quelques études suggèrent que la cannelle pourrait également avoir un effet hypolipémiant. Elle pourrait ainsi avoir un intérêt thérapeutique pour la prévention et la prise en charge du syndrome métabolique.

En aromathérapie, l'huile essentielle de cannelle est conseillée en cas d'infection. Elle peut aussi être utilisée pour miser sur ses vertus stimulantes. D'après les études menées à ce sujet, il faut diluer entre 0,05 et 0,2 ml d'huile essentielle de cannelle dans du miel ou dans une huile végétale. Il est conseillé de commencer par des dosages faibles. En cas de doute, un avis médical est recommandé.

## 6. Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)

**Contre-indications** : L'usage de l'huile essentielle de cannelle est déconseillé aux femmes enceintes, aux femmes allaitantes et aux enfants. Un avis médical est également recommandé aux personnes asthmatiques.

**Effets secondaires** : Pour éviter l'apparition d'effets secondaires, il est indispensable de respecter les dosages recommandés et d'utiliser l'huile essentielle de cannelle sur de courtes périodes. Un surdosage expose à un risque d'effets indésirables tels que :

- une arythmie cardiaque
- des irritations au niveau de la peau et des muqueuses
- une gastrite

**Précautions d'emploi** : Avant d'utiliser l'huile essentielle de cannelle, celle-ci doit toujours être diluée avec une huile végétale. Il est également conseillé de commencer par de faibles doses pour écarter le risque allergique. En cas de doute, il est recommandé de demander conseil à un

professionnel de santé.

---

# LES BIENFAITS DU CURCUMA

Le curcuma est utilisé autant comme épice et comme colorant dans les préparations alimentaires. Il est d'ailleurs l'un des principaux constituants du curry, un mélange d'épices particulièrement employé en cuisine indienne.

□

## Antioxydants:

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Dans une étude, le curcuma se situe au cinquième rang quant à son contenu en antioxydants parmi plus de 1 000 aliments analysés (calculé à partir de 100 g d'aliment). Comme une portion usuelle de curcuma se situe plutôt autour de 2 g (5 ml), il contribue tout de même moins que d'autres aliments à notre apport quotidien en antioxydants. Le curcuma contient des **flavonoïdes** et des **composés phénoliques**, mais c'est la **curcumine** qui est considérée comme étant son principal composé antioxydant.

- **Curcumine.** La curcumine est un composé de la famille des curcuminoïdes. Elle présente différentes propriétés qui ont principalement été démontrées. Entre autres, l'effet antioxydant de la curcumine laisse entrevoir un effet protecteur contre les maladies reliées au stress oxydatif (telles les maladies cardiovasculaires et la maladie d'Alzheimer). La curcumine présente aussi des

**propriétés anti-inflammatoires** et pourrait participer à la **prévention du cancer** à plusieurs étapes de son développement.

### **Cancer:**

Le curcuma occupe une place importante dans l'alimentation des populations de l'Inde, qui en consomment jusqu'à 2 g par jour. Bien qu'aucune étude ne le démontre directement, il semble y avoir un lien entre la consommation particulièrement élevée de curcuma et la faible incidence de certains cancers (comme le cancer colorectal) en Inde et dans d'autres pays asiatiques. Chez des fumeurs, un essai clinique a démontré que la consommation quotidienne de 1,5 g de curcuma pendant 30 jours diminuait les composés cancérogènes présents dans l'organisme. D'autres études préliminaires démontrent une potentielle activité anticancer de la curcumine lorsque consommée en quantités souvent supérieures à ce qui pourrait être consommé quotidiennement sous forme de curcuma<sup>4,8</sup>. Plusieurs études réalisées chez l'animal et in vitro appuient cet effet protecteur de la curcumine, particulièrement contre les cancers gastro-intestinal et colorectal. Même si les mécanismes d'action restent encore à être élucidés<sup>9</sup>, c'est par ses **propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires** que la curcumine pourrait exercer ses effets anticancer. Certains auteurs supposent que la consommation **de 1 c. à thé (5 ml) de curcuma** par jour pourrait fournir la quantité de curcumine nécessaire pour exercer un effet préventif contre le cancer.

### **Troubles gastro-intestinaux:**

Le curcuma est traditionnellement utilisé pour traiter différents troubles gastro-intestinaux, tels l'inflammation et les ulcères d'estomac. Par ailleurs, la consommation quotidienne de 3 g de curcuma pendant 12 semaines s'est soldée en une régression complète des **ulcères d'estomac** chez 75 % des sujets.

## **Absorption de la curcumine:**

Au moment de l'ingestion de curcuma, seulement une faible proportion de la curcumine est absorbée dans l'organisme. Par contre, la consommation simultanée de poivre augmente grandement la biodisponibilité de la curcumine. Ainsi, l'ajout de poivre à un mets contenant du curcuma est une façon simple d'accroître le potentiel thérapeutique de la curcumine.

---

# **BROCHETTE DE DINDE**

## **Ingrédients :**

- 8 blancs de dinde
- 2 poivrons verts
- 4 tomates
- De l'huile d'olive
- Des herbes de Provence
- Du persil
- De la coriandre
- Du paprika
- Du piment fort
- Du sel,
- Du poivre

## **Préparation:**

1. Sur une planche de cuisine, déposez vos blancs de dinde et découpez-les en carrés d'environ 3 x 3 cm.
2. Prenez une terrine, versez de l'huile d'olive.
3. Saupoudrez ensuite de coriandre, de paprika et d'une pincée de piment fort. Salez, puis poivrez.
4. Parsemez d'herbes de Provence, et de persil. Mélangez

soigneusement le tout.

5. Incorporez alors vos cubes de dinde, puis mélangez et laissez-les macérer dans la marinade.
6. Mettez ce temps à profit pour laver vos légumes. Ensuite, tranchez les poivrons et tomates en deux puis, épépinez-les.
7. Découpez-les également en cubes comme les blancs de dinde. Commencez à embrocher. Sur des piques pour brochettes, embrochez 1 morceau de tomate, suivi de 2 morceaux de dinde, ensuite 1 morceau de poivron, puis 2 morceaux de dinde, et terminez par 1 morceau de tomate.
8. Embrochez autant de piques que les ingrédients vous le permettent. Faites ensuite cuire vos brochettes au grill.

**LES CONSEILS DE NINA:** vous pouvez accompagner vos brochettes de banane plantain grillé, de riz ou de légumes

---

## PURÉE D'AVOCAT AU THON

### **Ingrédients :**

- 150 g de crevettes cuites décortiquées
- 1/2 botte de ciboulettes
- 1 jaune d'oeufs
- 20 g de moutarde forte
- 20 cl d'huile d'arachide
- 20 g de Ketchup
- 1 goutte de tabasco rouge
- 4 pincées de sel fin
- 4 tours moulin à poivre Pour le dressage
- 4 pincée(s) de fleur de sel

## Préparation:

1. Dans un bol ou un saladier, mettre le jaune d'oeuf, le poivre, le sel et la moutarde, puis mélanger à l'aide d'un fouet. Sans cesser de remuer.
  2. verser ensuite l'huile goutte par goutte pour commencer, puis en filet. Dès que la mayonnaise devient ferme, ajouter le ketchup et le Tabasco. Réserver.
  3. Ciseler finement la ciboulette.
  4. Éplucher les avocats. A l'aide d'un couteau, tailler ensuite de fines tranches d'avocat et en tapisser le fond de 4 petits bols.
  5. Tailler le reste des avocats en petits dés.
  6. Dans un bol, mélanger les crevettes, les dés d'avocat, la ciboulette ciselée et 50 g de sauce.
  7. Garnir ensuite les bols.
  8. Dans une petite assiette, démouler délicatement la préparation puis la parsemer de fleur de sel.
- 

## LES BIENFAITS DU SOUMARA

### Qu'est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l'Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l'organisme**, il est riche en **fer , protides ,lipides, vitamines B2 et la vitamine PP.**



## **Les bienfaits du soumara**

- **Aide à relever les goûts**
- **Aide à normaliser la tension artérielle élevée**
- **Aide à réduire la fatigue**

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu'il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soubala reste l'épice à ne pas manquer dans la cuisine.

**LES CONSEILS DE NINA :** Le soubala dégage une forte odeur dûe à la fermentation durant le processus de transformation qui peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu'une fois après la cuisson l'odeur s'évapore et difficile à détecter.



Boules de soumara

---

## BEIGNETS AUX MAQUEREAUX

- 500 g de maquereaux
- 1 citron
- 300 g de farine
- 15 cl d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail

- 2 piments
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de curcuma
- Feuilles de thym
- Sel
- Poivre

## Préparation:

.Videz et nettoyez les maquereaux.

.Mettez-les dans une casserole avec le citron coupé en tranches et 1 piment coupé en 4.

.Couvrez d'eau, salez et faites-les pocher à feu doux et sans bouillir pendant 5 minutes.

.Laissez-les refroidir dans le bouillon.

.Pelez et hachez très finement l'oignon.

.Lavez le piment. Ouvrez-le, retirez les graines et hachez-le très finement.

.Dans un saladier, versez la farine, du sel, du poivre, le sachet de levure et le curcuma.

.Ajoutez l'oignon, le piment, le gingembre, la coriandre, l'ail pressée et mélangez.

.Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette.

.Versez petit à petit cette préparation dans le mélange précédent jusqu'à obtenir une pâte homogène.

.Ajoutez une partie de l'eau.

.Retirez les arêtes des maquereaux.

.Émiettez-les légèrement avant de les incorporer à la pâte à

beignets.

Si la pâte vous semble trop épaisse, rajoutez le reste d'eau.

.Faites chauffer l'huile de friture et lorsqu'elle est chaude, prélevez l'équivalent d'une petite cuillère à café de pâte et faites-la glisser dans l'huile à l'aide d'une autre petite cuillère.

### **Les conseils de Nina :**

Lorsque les beignets de maquereaux sont dorés, égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant

---

# **ÉMINCÉS DE BŒUF AUX OIGNONS ET POIVRONS**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 35 mn**

- 500 g de steak de boeuf
- 3 oignons
- 2 poivrons (rouge et jaune)
- 2 brins de ciboulette
- 2 cuillères à soupe de liant pour sauce (type Sauceline de Maizena)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

# Préparation:

.Émincez finement le boeuf.

.Déposez-le dans une boîte hermétique avec le vinaigre et la sauce soja, mélangez et laissez reposer 20 minutes à température ambiante.

.Émincez les oignons et découpez les poivrons en lamelles.

.Égouttez la viande (réservez la marinade) et faites-la revenir à feu vif dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile. Réservez.

.Mettez 1 cuillère à soupe d'huile dans le wok et ajoutez les légumes.

.Faites revenir 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

.Ajoutez ensuite la viande, la marinade réservée, 15 cl d'eau et la sauceline.

.Portez à ébullition et laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

.Ajoutez la viande, et laissez réchauffer 5 minutes.

.Parsemez de ciboulette émincée et servez bien chaud avec du riz ou des légumes.

---

## LES BIENFAITS DU MORINGA

Le Moringa est un arbre très grand à croissance rapide qui pousse dans des régions tropicales.

Les bienfaits du moringa sont nombreux, mais l'un des plus

connus est la teneur et la qualité de ses protéines. Les protéines constituent **un quart** du poids du moringa pur poudre. De plus, fait rare chez les végétaux, ces protéines contiennent **tous les acides aminés essentiels**.

## **BIENFAITS DU MORINGA SUR LE FOIE**

Les feuilles de moringa contiennent presque autant d'acide caféoylquinique que l'extrait d'artichaut, soit de 0,5 à 1%. Cet antioxydant aide à la digestion en stimulant la **sécrétion de bile** et **l'élimination des toxines**. Le moringa aide à garder un organisme sain grâce à un foie plus efficace !

## **RICHE EN CALCIUM**

La poudre de feuilles de moringa a une **teneur exceptionnelle en calcium**. Elle en contient davantage que le yaourt, le lait ou le fromage. Ce calcium est **bien assimilé** car contrairement à beaucoup de légumes, par exemple l'épinard, le moringa est pauvre en oxalates (qui bloquent l'assimilation du calcium). Voilà un apport qui vous intéressera si vous souhaitez réduire ou stopper votre consommation de laitages.

## **RICHE EN OMÉGA 3 ET 6**

La feuille de moringa contient des acides gras essentiels, en particulier **beaucoup d'oméga 3 dont notre alimentation est carencée** (1000mg/100g), et peu d'oméga 6 dont nos apports sont trop élevés. L'équilibre entre ces acides gras polyinsaturés est crucial pour une foule de processus importants : le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral et hormonal, les réactions immunitaires et anti-inflammatoires.

## **RICHE EN ANTIOXYDANTS**

Le moringa est particulièrement riche en antioxydants : **vitamines A, C, E, et de très nombreux polyphénols**. Ces composés protègent notre organisme contre le vieillissement cellulaire et les affections chroniques, du cancer à l'arthrite en passant par les maladies cardiaques. Ce cocktail

de bienfaits est bien équilibré entre les antioxydants solubles dans l'eau (vitamine C et polyphénols) et dans l'huile (vitamine A et E) : exactement ce dont notre corps a besoin. L'exceptionnelle richesse du moringa en caroténoïdes et vitamine E en font un **allié de la peau et des yeux**, en particulier grâce à la lutéine qui prévient la macula et la cataracte.

le moringa est un complément santé à la fois polyvalent et efficace. Il favorise la perte de poids en accélérant le métabolisme et en stoppant les envies de grignotages. Les extraits de cette plante miracle stimulent également le système immunitaire et booste l'organisme. Il réduit la production de mauvais cholestérol dans le sang. Le moringa possède aussi des vertus cheveux : il nourrit, hydrate et fortifie profondément la chevelure afin de lui rendre toute sa brillance, son éclat et sa douceur.

## **CONTRE LE DIABÈTE ET L'HYPERTENSION**

Le moringa est utilisé par des malades qui souffrent d'hypertension ou de diabète avec des résultats positifs. C'est un super-aliment qui contient beaucoup de nutriments pour réguler la pression artérielle. Chez les diabétiques, le moringa aide avec sa valeur nutritive.

## **POUR LA PERTE DE POIDS**

Vous pouvez le consommer sous forme de gélule ou de poudre, mais aussi en faire du thé. Pour préparer du thé de moringa, laissez infuser des feuilles séchées dans de l'eau bouillante. Attendez 5mn.

## **POUR EMBELLIR LES CHEVEUX**

La poudre de moringa peut servir de masque capillaire. Pour profiter de ses vertus cheveux, il suffit de la mélanger avec de l'eau tiède. Appliquez la pâte obtenue sur votre chevelure. Laissez ensuite reposer une demi-heure avant de laver vos

cheveux avec votre shampoing habituel. Sinon, vous pouvez aussi utiliser l'huile de moringa. Appliquez-la directement sur votre cuir chevelu humide. Massez légèrement pendant quelques minutes puis lavez vos cheveux à l'eau tiède.

## **POUR UNE CURE BIEN-ÊTRE**

Vous pouvez consommer quotidiennement 2 à 4 gélules de moringa, en fonction des recommandations de votre spécialiste en nutrition. Ou alors vous pouvez boire une ou deux tasses de thé de moringa par jour. La cure peut durer un, trois ou encore six mois.

## **DANS VOTRE ASSIETTE !**

Les graines de moringa peuvent être consommées comme des noix. Vous pouvez également les préparer comme n'importe quel condiment : bouillies, en sauce, cuites à la vapeur ou bien rôties. Sinon, vous pouvez aussi utiliser la poudre pour accompagner vos plats en les mélangeant dans vos soupes, vos jus de fruits... De même pour l'huile que vous pouvez utiliser pour frire ou assaisonner vos préparations culinaires.

## **Posologie et mode d'emploi du Moringa**

Le Moringa se consomme sous différentes formes. Choisissez celle qui vous convient en fonction de vos besoins.

**Feuilles sèches :** Vous trouverez principalement les feuilles de Moringa sous forme séchées. Elles se dégustent en infusion entre 2 et 3 tasses par jour pendant trois semaines maximum. Disposez une cuillère à café dans une tasse d'eau chaude et filtrez la préparation au bout de 10 minutes.

**Gélules :** Le Moringa se trouve également sous forme de gélules. Nous recommandons une prise de 2 à 5 g par jour sur une période de trois mois dans le cadre d'une cure.

**Poudre :** Si le goût légèrement amer et piquant du Moringa ne vous dérange pas, vous pouvez choisir de le consommer sous



forme de poudre. Mélangez 1 à 2 cuillères à café de poudre de Moringa dans un jus, un verre d'eau, un smoothie ou un yaourt pour booster votre énergie en période de baisse de vitalité. Le Moringa peut aussi se saupoudrer sur des préparations salées pour relever des plats ou mélanger à vos pâtisseries à l'instar du matcha dans des cakes faits maison.

---

## **PUREE D'AVOCAT AU THON**

**2 personnes :**

**Préparation : 10 mn**

- 1 boîte de thon naturel
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 citron
- 1 filet d'huile d'olive

1. Pelez et épépinez les tomates.

2. Epluchez et coupez les avocats en morceaux.

3. Epluchez l'ail et l'oignon et hachez-les. 4. Mixez les tomates avec les avocats, l'ail, l'oignon puis ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive.

5. Salez et poivrez.

6. Egouttez et émiettez le thon puis mélangez-le avec la purée d'avocat.

---

# Cocktail rouge passion

**Préparation : 10 mn**

**Ingrédients :**

- – 40 cl de jus de cranberry
- – 40 cl de Schweppes ou d'eau pétillante
- – 20 cl de jus d'orange
- – Le jus d'1 citron vert
- – Quelques glaçons

1. Mélangez le jus de cranberry avec l'eau pétillante et le jus d'orange.
2. Ajoutez le jus de citron vert.
3. Versez dans les verres avec quelques glaçons et servez de suite.