MOELLEUX AU CACAO EN POUDRE

8 **PERSONNES** :

100g de farine

120g de sucre

1 sachet de levure chimique

1 pincée de sel

120g de cacao en poudre (type Nesquik)

4 oeuf

30g de beurre

10cl de lait

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs.
2. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, la levure, le sel et le cacao. Bien mélanger.
3. Ajouter les jaunes d'oeufs et le beurre fondu.
4. Pour obtenir un mélange bien homogène, rajouter du lait. Réserver.
5. Battre les blancs en neige (au batteur mais cela se fait très bien aussi au fouet) et les incorporer délicatement dans la préparation chocolatée en faisant attention à ne pas casser les blancs.
6. Verser dans un moule chemisé (ou beurré/fariné) et enfourné à 180°c pendant 30min.

Très moelleux et le même goût qu'un gâteau au chocolat classique!

LES CONSEILS DE NINA: attendez vous à un moelleux au chocolat,

pas un fondant ni un coulant

Acapulco gold

Ingrédient:

1 cl. Malibu

1 cl. Jus de pamplemousse

1 cl. Rhum brun

1 cl. Tequila

2 cl. Jus d’ananas

Préparation du cocktail:

Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué:

Malibu, Jus de Pamplemousse, rhum Brun, Tequila, Jus d’Ananas.

Le manque de sommeil

On traite souvent le sommeil comme une routine, mais il reste une priorité, notamment pour notre santé. La Fondation Américaine du Sommeil recommande que les adultes doivent dormir entre sept et neuf heures par nuit, entre 18 et 64 ans. Cependant, pour beaucoup d’entre nous, cette règle est plus facile à dire qu’à appliquer.

Il ne faut pas oublier que le manque de sommeil peut provoquer des troubles plus ou moins graves, influant sur votre stress, votre qualité de vie, votre système immunitaire, votre attention et votre humeur. Pire encore, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut affecter votre cerveau.

Un Français sur cinq souffre d'insomnie chronique selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). Or quand vous manquez de repos, votre rythme circadien se dérègle ; c'est-à-dire que l'horloge naturelle de votre corps, qui vous fait nous sentir éveillée le jour et fatiguée la nuit, fonctionne de manière plus aléatoire. C'est votre organisme tout entier qui en subit les conséquences.

Le manque de sommeil fatigue également votre cerveau

Après une courte nuit ou une insomnie, votre corps sera forcément fatigué. Mais le manque de sommeil aura le même effet sur votre cerveau. Une étude réalisée en 2017 démontre que la privation de sommeil peut ralentir votre activité cellulaire cérébrale, vous empêchant d'agir ou de réfléchir normalement.

Votre cerveau, comme votre corps, a besoin d'une bonne nuit de sommeil pour retrouver son énergie, se détendre et se reposer.

Le manque de sommeil augmente les risques de dépression

Certains troubles de santé mentale, comme la dépression, peuvent influer sur le sommeil. Mais l'inverse est tout aussi vrai : le manque de sommeil peut provoquer des symptômes de la dépression.

Des recherches publiées en 2006 dans le Journal de la Psychiatrie prouve que « les personnes dormant moins de six heures ou plus de huit heures ont plus tendance à être déprimé et triste que celles qui dorment entre six et huit heures par nuit », selon Bustle.

Le manque de sommeil influe sur votre hippocampe

L’hippocampe est une région du cerveau qui joue un rôle primordial dans la mémoire à long terme, les émotions et l’apprentissage. Un manque de sommeil peut malheureusement influencer ces notions : une récente étude révèle que cinq heures en moins dans votre temps de sommeil peuvent avoir un impact négatif sur la connectivité des neurones dans l’hippocampe.

Heureusement, les scientifiques ont également constaté que cet effet nuisible peut être réparé après 3 heures de sommeil ininterrompu. Ainsi, si vous avez mal dormi hier soir, il vous suffit de rattraper vos heures de sommeil cette nuit.

Le manque de sommeil affecte vos émotions

Vous vous sentez toujours énervée ouexcédée après une insomnie ? Il y a une raison scientifique à cela : une étude réalisée en 2015 par l’Université de Tel-Aviv montre que le manque de sommeil joue un rôle sur la partie du cerveau qui gère les émotions.

Le sommeil est un facteur très important pour la santé physique mais aussi mentale, car il permet de contrôler ses émotions.

Le manque de sommeil peut vous faire prendre des risques

Quand vous n’avez pas assez dormi, les parties de votre cerveau qui gèrent les prises de décisions sont mises à mal. Selon une étude publiée sur le site de Forbes, les personnes n’ayant dormi que cinq heures faisaient des choix plus risqués que les bons dormeurs.

Les recherches démontrent également que les décisions impulsives augmentaient avec les autres effets du manque de sommeil.

Le manque de sommeil stoppe la production de mélatonine

Selon le site Sleep.org, la mélatonine est une hormone naturellement produite dans votre glande pinéale. Elle joue un rôle essentiel dans le maintien d'un bon rythme de sommeil. Cependant, quand votre rythme circadien est interrompu par un manque de sommeil, votre production de mélatonine est dérangée.

Selon le site Bustle, certains scientifiques estiment qu'un taux faible de mélatonine pourrait causer des problèmes tels que le cancer, la dépression, l'hypertension, etc.

Le manque de sommeil peut impacter votre motricité

La privation de sommeil peut impacter de manière négative vos fonctions cognitives liées à votre motricité et à votre coordination. Cela peut ainsi influencer votre travail, s'il est manuel, votre façon de conduire, etc.

COUSCOUS AUX LEGUMES

4 personne(s)
préparation : 30 min
cuisson : 35 min
Ingrédients:
– 600 g de loup ou de merlan
– 250 g de couscous
– 4 poivrons rouges et verts non piquants
– 2 carottes
– 1 courgette
– 1 oignon
– 2 cuillères à soupe de purée de tomates
– 1/2 cuillère à café de poudre de cumin
– 2 à 3 gousses d'ail écrasés
– De l'huile d'olive

Préparation:

1. Préparez le couscous : mouillez légèrement le couscous, mélangez à la cuillère ou à la main pour ne pas laisser de grumeaux.
2. Recommencé une fois
3. Mettez le coucous dans le couscoussier préchauffé au dessus de la marmite remplie d’eau au 1/3 et laissez étuver 30 minutes.
4. Faites chauffer 4 c. à soupe d’huile dans une casserole.
5. Coupez l’oignon en rondelles, faites-le blondir dans la casserole.
6. Ajoutez rapidement 1 c. à café de poudre de piment rouge non piquant, arrosez d’un verre d’eau, mettez la purée de tomates, les poivrons salés par le côté, les carottes épluchées et coupées en bâtonnets, la courgette nettoyée et coupée en morceaux, le cumin et l’ail.
7. Au bout de 10 minutes, retirez les poivrons et arrosez d’eau.
8. Continuez la cuisson pendant 5 minutes, arrosez d’1/2 litre d’eau. A l’ébullition, ajoutez le poisson en morceaux.
9. Au bout de 15 minutes, mettez le couscous dans un saladier et arrosez-le de sauce (la sauce doit surnager).
10. Laissez reposer.
11. Mélangez, posez les légumes et les morceaux de poisson à la surface du couscous. Servez bien chaud.

FENOUIL

AVANTAGES: Riche en bêta-carotène acide folique et de vitamine C (feuilles)

Bonne source de potassium et de fibres. Peu calorique.

INCONVÉNIENTS: l’huile des graines peut irrité la peau

FIBRES

AVANTAGES: Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S’avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

INCONVÉNIENTS: Un excès de fibres peux causer des troubles digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peux nuire à l’absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.

MAL DE DOS

Le mal de dos peut-être dû une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel. l'arthrose et l'usure ou lésion de disques intervertébraux peuvent également être en cause. De même que les séquelles de fracture ou les malformations. la douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale. les maladies osseuses sont des causes plus rare mais possible.

LES CONSEILS DE NINA:

. **La glace est un antalgique** très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées. Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour. Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure. Cette mesure également très utile après une activité physique intense pourrait poser les muscles surchauffée.

. Au bout de 48 heures, optez pour **la chaleur humide** afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur. Trempez une serviette dans de l'eau bien chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la de film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommenez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

. **Les bienfaits d'un massage relaxant** les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire.

Ils sont déconseillés en cas de problème de peau (eczéma, plaie) et ne doivent pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. **Demandez à un proche de masser** la zone douloureuse, sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles. Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourne autour de la zone douloureuse , en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, **placez quelques balles de tennis dans une chaussette**, nouez l'extrémité demandezcà votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciable car leurs picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de peau.

. Vous pouvez utiliser **une crème ou pommade anti-inflammatoire**, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. L'huile d'amande douce peut être préférable.

. Utilisez des baumes à base de camphre, de salicylate de méthyle, de diethylamine ou de salicylate de glycol. Leurs propriétés antalgique (contre la douleur) sont renforcées par le massage. (Attention d'employés pas ce type de baume avec une bouillotte ou une compresse chaude.)

. **Les plantes apaisante** prenez 500 mg de broméline trois fois par jour, (en vente dans les magasins de produits diététiques). cette enzyme présente dans l'ananas favorise la circulation sanguine, limite le gonflement et réduit l'inflammation des cellules. (Attention comme la broméline a pour effet de fluidifier le sang, elle est déconseillé aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant.) prenez 250 mg de valériane Angers Lejeune, quatre fois par jour cette

plante à gérer sur SATA récepteur du cerveau en produisant un effet sédatif, Kiraz beaucoup plus beau que les médicaments chimiques sur les interactions médicamenteuses la valériane peut également se prendre en infusion mais son odeur est très désagréable.

CROQUETTES DE MORUE

6 personne(s)
préparation : 1h 30 min
cuisson : 5 min
Ingrédients:
– 450 gr de morue séchée
– 2 bananes plantain
– 1 oignon rouge
– 1 branche de céleri
– 2 gousse d`ail
– 20 g de concentré de tomate
– 1 cuillère à café de piment en poudre
– 1 cuillère à café de cumin en poudre
– 1 cuillère à café de coriandre en poudre chapelure
– De l`huile d`arachide

Préparation:

1. La veille, faites tremper la morue séchée dans un grand volume d`eau.
2. Le lendemain, rincez plusieurs fois la morue sous l`eau en la frottant afin de bien la dessaler, puis mettez-la dans une casserole avec le piment en poudre et portez à ébullition.
3. Laissez cuire 20 min. Égouttez la morue et laissez refroidir. Pendant ce temps, épluchez les bananes

plantain et coupez les en morceaux.
4. Faites les cuire 30 min dans une casserole d`eau bouillante.
5. Égouttez la morue et les bananes cuites puis laissez-les refroidir.
6. Laissez cuire 20 min.
7. Égouttez la morue et laissez refroidir.
8. Mixez ensemble l`oignon rouge, la branche de céleri, les gousses d`ail, le concentré de tomate, le cumin et la coriandre en poudre jusqu`à obtenir un mélange homogène. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
9. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
10. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
11. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
12. Faites chauffez 1 cm d`huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c`est encore mieux !.
13. Pour finir retournez vos croquettes dès qu`elle commencent à dorer, égouttez-les à l`aide d`un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.

CARI AU POULET

6 personne(s):
préparation : 10 min
cuisson : 35 min
Ingrédients:
– 1 poulet de 2 kg environ
– Du sel
– Du poivre

– 4 à 5 gousses d’ail
– 1 bel oignon
– 2 à 3 petites tomates
– 1 pointe de safran
– 1 branche de thym
– 3 à 4 cuillères à soupe d’huile

Préparation:

1. Découpez le poulet en morceaux. Écrasez le sel l’ail et le poivre dans un mortier.
2. Coupez l’oignon en lamelles.
3. Coupez les tomates en petits morceaux.
4. Faites revenir les morceaux de poulet, les laisser dorer.
5. Ajoutez les lamelles d’oignon, faites les revenir 2 à 3 minutes.
6. Ajoutez les ingrédients préalablement écrasés (ail, sel, poivre), Laisser le tout revenir encore 2 à 3 minutes Ajoutez la pointe de safran, les tomates et le thym. Couvrez la cocotte et laisser les tomates cuire 3 à 4 minutes. Recouvrez la viande d’eau et laissez réduire à feu doux 25 à 35 minutes.

LES CONSEILS DE NINA :

Le Carry poulet est prêt, agrémentez le de riz, de grains et d’une sauce pimentée.

RAGOUT DE POMME DE TERRE

Recette pour 4 personne
préparation : 15 min

cuisson : 30 min

Liste des Ingrédients

– 1 kg de pommes de terre
– 3 chorizos
– 1 oignon
– 2 piments à chorizo (ou une cuillerée de pulpe)
– 2 gousses d’ail
– De l’eau
– De l’huile d’olive
– Du sel
– 2 feuilles de laurier
– 1 piment de Cayenne
– Du paprika
– Du persil (pour décorer)

Préparation

1. Dans un grand faitout, faire chauffer un peu d’huile d’olive et faire revenir à feu doux l’oignon haché menu pendant environ 15 minutes.
2. Éplucher les pommes de terre et les « briser » en morceaux de 4-5 cm à l’aide d’un couteau. La première entaille doit être nette mais avant de finir de découper, il faut briser la pomme de terre, ceci lui permettra de libérer la fécule ou l’amidon durant la cuisson, rendant ainsi la sauce plus épaisse.
3. Couper le chorizo en morceaux et l’ajouter à l’oignon roussi avec les gousses d’ail non épluchées. Faire revenir deux minutes.
4. Ajouter une cuillerée de paprika et le piment de Cayenne et mélanger.
5. Ajouter immédiatement les pommes de terre, bien mélanger avec le reste des ingrédients et couvrir d’eau.
6. Monter le feu et, aux premiers bouillons, le baisser et ajouter la pulpe des piments à chorizo, mélanger le tout

et couvrir à moitié.
7. Laisser cuire pendant environ 30 minutes jusqu’à ce que les pommes de terre soient cuites, en remuant le faitout de temps en temps pour que la sauce épaississe. Si le jus n’est pas suffisamment épais, écrase une pomme de terre et remets-la dans le faitout avec le jus. S’il est trop épais, ajoute un peu d’eau.

LES CONSEILS DE NINA :

Servir dans un plat creux et décorer avec un peu de persil.