

CROQUETTE DE MORUE ET BANANE PLANTAIN

6 personne(s)

préparation : 1h 30 min

cuisson : 5 min

marinade : 1h

Liste des 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.
 9. La morue refroidie, enlevez lui la peau et les arêtes.
 10. Écrasez grossièrement à la fourchette les bananes cuites et ajoutez-y la morue.
 11. Mélangez puis incorporez-y la préparation aux épices. Réservez au frais pendant 1 heure.
 12. Avec vos mains, formez des croquettes et roulez-les généreusement dans la chapelure.
 13. Faites chauffer 1 cm d'huile dans une grande sauteuse et plongez-y vos croquettes (si vous avez une friteuse c'est encore mieux !).
 14. Pour finir retournez vos croquettes dès qu'elles commencent à dorer, égouttez-les à l'aide d'un écumoire et déposez-les sur une feuille de papier absorbant.
-

KEBHAB A L'EGYPTIENNE

6 personne(s)

préparation : 20 min

cuisson : 20 min

Liste des Ingrédients

- Une épaule de jeune mouton de 1,300 kg environ
 - De l'huile
 - Du sel fin
 - Du poivre

Préparation

1. Découpez l'épaule de mouton en morceaux aussi semblables que possible, de 2 cm sur 2 cm et autant d'épaisseur.
2. Versez un peu d'huile dans une assiette, passez-y la paume de vos mains, et enduisez tous les morceaux de viande avec une légère couche d'huile, en les passant et les frottant dans vos mains
3. puis garnissez les broches avec les morceaux ainsi préparés.
4. Salez et poivrez légèrement les brochettes sur toutes leurs faces. Une vingtaine de minutes avant de servir le repas,
5. mettez les brochettes soit sur un barbecues, soit au gril de la cuisinière électrique ou au gaz, et faites griller pendant 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes sur toutes leurs faces.

Les conseils de nina:

Insérez des oignons ou des légumes, ajoutez des herbes pour apporter des saveurs différentes.

AMUSE BOUCHE (MERVEILLES) 2

Temps de préparation: 30min

Temps de cuisson: 10-15 min

Ingrédients:

- L'huile végétale, pour la friture
- 2 tasses de farine (500g)
- $\frac{1}{2}$ tasse de sucre blanc
- 2 œufs
- 1 tasse de beurre (margarine)
- 2 cuillères à soupe de lait, facultatif
- 2 cuillères à soupe de noix muscade moulue

Étape 1 : Mélangez la farine et le sucre dans un grand bol et y ajoutez la noix de muscade moulue dans la farine.

Étape 2 : Frottez le beurre sur le mélange de farine jusqu'à ce qu'il se mélange bien et devient homogène.

Étape 3 : Faites un creux dans la farine et cassez y les œufs, ajoutez le lait et mélanger bien avec vos mains, jusqu'à ce vous obtenez une pâte pas trop collante.

Si votre pâte colle trop à vos mains, ajoutez-y un peu plus de farine.

Étape 4: Roulez la pâte sur une planche à découper, puis utilisez un couteau pour couper la pâte et la former en des petits carrés.

Vous pouvez façonner les croquettes comme vous souhaitez (carrés, rectangles, cercles, etc.)

Étape 5: faire chauffer l'huile végétale jusqu'à ce qu'elle soit très chaude et faire frire les petites croquettes tout en remuant de temps en temps pour éviter qu'elles se collent.

NB: mettre les croquettes sur du papier absorbant.

CHARLOTTE AUX FRAISES

6 personnes:

30 biscuits cuillère
500 g de fraises Charlotte
300 g de fromage blanc
30 cl de crème fleurette entière
110 g de sucre en poudre
4 feuilles de gélatine
4 cuillères à soupe de sirop de fraise

1. Rincer les fraises, les sécher. Les couper en petits dés et les verser dans une saladier.
2. Ajouter la moitié du sucre, mélanger.
3. Dans un autre saladier, verser le fromage blanc et le reste du sucre en poudre, mélanger.
4. Faire réhydrater la gélatine dans de l'eau froide.
5. Récupérer trois cuillères à soupe de jus de fraises dans le saladier, le faire chauffer dans une casserole.
6. Ajouter les feuilles de gélatine pour les faire fondre, puis verser le tout dans le saladier avec le fromage blanc, bien mélanger pour bien répartir la gélatine puis ajouter les fraises et le jus qui s'est formé. Mélanger.
7. Remplir à moitié la Charlotte avec le mélange au fromage blanc et aux fraises.
8. Ajouter une couche de biscuits légèrement imbibés puis encore une couche de mélange au fromage blanc. Terminer par une couche de biscuits.
9. Déposer une assiette à dessert sur le moule à Charlotte et une boîte de conserve dessus pour la tasser et la laisser au réfrigérateur pendant au moins 6 à 8 heures pour qu'elle se solidifie.
10. Démouler la Charlotte au tout dernier moment sur un plat de service. J'ai rajouté un peu de chantilly faite

maison (10 cl de crème fleurette, deux pincées de sucre vanillé), quelques fraises et des confettis en sucre.

11. Attention au découpage, la Charlotte est délicate

BROCHETTE DE POULET

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

marinade : 4 h

2 personne(s)

2 escalopes de poulet
– 4 gousses d'ail
– 2 tiges de citronnelle
– 1 morceau de gingembre (environ 1,5 cm)
– 100 ml de sauce soja
– zeste râpé d'un citron
– 2 cuillères à soupe de jus de pomme
– 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
– 1 étoile de badiane
– 10 graines de poivre
– Du sel, du poivre

Préparation :

1. Mettez les brochettes dans l'eau froide.
2. Coupez la viande en morceaux.
3. Pelez et hachez les gousses d'ail et mettez-les avec la viande dans un saladier.
4. Lavez la citronnelle, pelez le gingembre, hachez tout finement.
5. Mélangez la sauce soja, le zeste de citron, la

citronnelle, le jus de pomme, la coriandre, le gingembre et l'étoile de badiane avec la viande, couvrez et laissez mariner pendant environ 4 heures en retournant la viande de temps en temps.

6. Piquez la viande sur les brochettes et posez-les sur la grille du barbecue (ou, à défaut celle de votre four).
 7. Parsemez de graines de poivre et faites cuire les brochettes de tous les côtés.
 8. Gardez au chaud et servez éventuellement avec une petite salade.
-

POULET A L'ANANAS

Préparation : 20 min

cuisson : 1 h

4 personne(s) :

- 1 poulet
- 1 ananas
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de concentré de tomates
- 300 g de riz
- Des herbes aromatisées
 - Du sel
 - Du poivre

Préparation :

1. Coupez le poulet en morceaux. Épluchez et coupez l'oignon, les poivrons et l'ananas.

2. Dans une poêle, faites dorer le poulet avec l'oignon, les poivrons et les morceaux d'ananas.
 3. Ajoutez le concentré de tomates, un peu d'eau, des herbes et laissez mijoter pendant 1 heure.
-

CROQUETTES DE POMMES DE TERRE FARCIES AU POULET

Ingédients:

1 beau filet de poulet
2 c à s. de farine
l'huile de tournesol
100 g de fromage râpé
poivre

2 jaunes d'œufs

1 c à c d'ail semoule déshydraté Sel

450 g de pommes de terre

Préparation:

1 : Lavez et épluchez les pommes de terre. Coupez-les en 4 et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette pour faire une purée.

2 : Ajoutez à la purée de pommes de terre, l'ail semoule, les

jaunes d'œufs, le sel et le poivre. Mélangez bien.

3 : Hachez assez finement le poulet cru et mélangez avec le fromage râpé. Salez et poivrez.

4 : Formez 8 petits disques avec la purée de pommes de terre. Posez une cuillère de farce au poulet au centre de chaque disque. Recouvrez avec un disque de purée et soudez bien le dessus et le dessous pour que la farce ne s'échappe pas. Passez chaque croquette de chaque côté dans la farine versée dans une assiette creuse.

5 : Faites cuire dans une poêle avec de l'huile chaude. Dorez bien les croquettes de pommes de terre sous toutes les faces. Servez chaud sur un lit de salade verte.

Graisses Abdominales

L'accumulation des graisses dans l'abdomen est un problème dont souffrent de plus en plus de personnes dans le monde. En plus d'altérer l'apparence physique des personnes qui en souffrent à cause du tour de taille élargi et de la silhouette déformée, elle représente également un réel danger pour la santé. Diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires, etc. sont autant de maladies dont les risques sont augmentés par la graisse abdominale. Pour vous aider à la réduire, à retrouver un corps fin et harmonieux, et surtout préserver votre santé, voici un remède naturel brûle-graisse des plus puissants. Découvrez la recette dans la suite de cet article

Les éléments qui favorisent la prise de poids sont multiples et variés, allant de la génétique, à la malbouffe, au manque d'hydratation, à la sédentarité et au stress. C'est pourquoi, il est important d'adopter dès aujourd'hui, un mode de vie

sain, afin d'augmenter ses chances de perte de poids.

Des conseils pratiques pour une meilleure perte de poids :

Un régime alimentaire équilibré :

C'est la première clé pour un poids et une meilleure santé. Une alimentation riche en fruits et légumes qui regorgent de vitamines, minéraux et antioxydants permet d'apporter au corps les nutriments dont il a besoin pour assurer son fonctionnement optimal, tout en le protégeant de l'accumulation des toxines, généralement contenues dans la malbouffe.

Une hydratation suffisante :

Boire 1.5 litre d'eau par jour est essentiel pour maintenir les différents tissus et organes corporels hydratés et donc fonctionnels. De plus, la consommation d'eau joue un rôle important dans la fonction rénale et favorise l'évacuation des déchets et toxines à travers les urines et la sudation.

Une activité physique régulière :

Avec la sédentarité, le corps stocke le gras et le sucre consommés sous forme de graisses. C'est pourquoi, une activité physique régulière le pousse à brûler ses réserves de gras pour obtenir la quantité d'énergie suffisante pendant l'effort, ce qui contribue à la fonte des graisses et à la perte de poids.

Moins de stress et d'émotions négatives :

Le stress cause l'augmentation du niveau de cortisol dans le sang, ce qui a un effet pro-inflammatoire dont le corps se protège en enveloppant ses organes de gras. De plus, certaines personnes ont tendance à chercher du réconfort auprès d'aliments gras et trop sucrés quand elles ressentent des émotions négatives, ce qui engendre la production et le stockage d'une importante quantité de graisses et plusieurs

kilos en plus.

Pour vous aider à réduire votre stock de graisses et perdre du poids de manière saine et efficace, voici un puissant remède brûle-graisse naturel.

La recette d'un puissant remède brûle-graisse :

Ingrédients :

100g de pruneaux

1 litre d'eau

Préparation et dosage:

Lavez les pruneaux puis mettez-les dans un récipient et couvrez-les d'eau. Fermez soigneusement le récipient et conservez-le au réfrigérateur pendant 1 semaine. À la fin de celle-ci, passez le tout au mixeur. Consommez une tasse de ce remède le matin à jeun et gardez le reste du mélange au réfrigérateur. Les résultats seront visibles dès les premiers jours.

Vertus perte de poids des pruneaux

Malgré leur saveur sucrée, les pruneaux sont de vrais alliés minceur. Très riches en fibres, 7g pour 100g, ils procurent une sensation de satiété rapide et durable, luttant ainsi contre les excès de table et les envies de grignotage et fringales sucrées. De plus, les fibres sont connues pour leur effet bénéfique sur la digestion et leur capacité à favoriser l'élimination des graisses à travers les selles, ce qui réduit leur accumulation au niveau de l'abdomen et affine le tour de taille.

LES BIENFAITS DE LA BANANE



1- Aide à détoxifier l'organisme

En consommant régulièrement des bananes, vous limitez la quantité de graisse que vos cellules peuvent absorber. Ce qui facilite une perte de poids rapide à cause de la pectine qu'elle contient.

2- Aide à améliorer la vue

La banane est un antioxydant qui aide à protéger et réparer les cellules. Dans ce fruit, on retrouve aussi d'autres éléments nutritifs comme la vitamine E et la lutéine qui permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire.

3- Aide à déstresser

La banane agit comme un antidépresseur naturel. Elle traite le stress, l'anxiété et l'insomnie. Grâce à sa teneur en potassium, vous serez de bonne humeur. Elle contribue à

réguler le stress en envoyant de l'oxygène au cerveau et en gardant un pouls normal, grâce à sa teneur en potassium.

4- Aide à contrôler la pression artérielle

Selon les chercheurs, la consommation de potassium permet de maintenir la pression artérielle sous contrôle. Riche en potassium, calcium et magnésium, la banane est idéale pour réguler la pression artérielle et protéger contre les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

5- Lutte contre le vieillissement de la peau

Grâce aux vitamines C et B6 présentes dans la banane, votre peau se dégrade difficilement. Elle permet de garder l'intégrité et l'élasticité de la peau tout en luttant contre les radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané.

SALADE JAVANAISE

4 personnes

Préparation : 35min

Cuisson : 15 min

- 250 g de filets de dinde
- 200 g de germes de soja en boîte
- 4 rondelles d'ananas au naturel
 - 4 œufs durs
- 10 cl de lait de coco
 - 1 citron
 - 1 concombre
- 4 feuilles de laitue
- 1 petit piment rouge

- 200 g de noix de cajou
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 7 cuillères à soupe de sauce soja
- 4 pincées de sucre en poudre
- Du sel

1. Mélangez 4 cuillères à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de gingembre.
2. Faites mariner les filets de dinde coupés en lamelles dans ce mélange et réservez au frais 30 minutes.
3. Rincez et égouttez les germes de soja.
4. Egouttez et coupez l'ananas en bâtonnets, ainsi que le concombre.
5. Hachez les noix de cajou. Rincez le piment, émincez-le et retirez les graines.
6. Faites dorer les noix de cajou et le gingembre restant dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile.
7. Ajoutez le lait de coco, le jus de citron, la sauce soja restante et le sucre.
8. Laissez mijoter 5 minutes et mélangez avec le soja, l'ananas et le concombre.
9. Faites revenir les lamelles de dinde égouttées dans 1 cuillère à soupe d'huile et mélangez-les à la préparation précédente. Accompagnez des œufs durs coupés en quartiers, de feuilles de laitue, parsemez de piment émincé