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 1cuillère 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

BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES

4 personnes:
Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

– 600 g de blancs de dinde
– 8 pommes de terre nouvelles
– 8 carottes nouvelles
– 2 petites courgettes
– 200 g de petits pois surgelés
– 1 oignon
– ½ citron
– 2 clous de girofle
– 1 bouquet garni
– 40 g de beurre
– 20 g de farine
– 1 tablette de bouillon de volaille
– Du sel, du poivre

1. Faites dorer dans une cocotte les blancs de dinde coupés en morceaux avec 20 g de beurre.
2. Ajoutez l’oignon pelé et piqué des clous de girofle, le bouquet garni, la tablette de bouillon de volaille et 30

cl d’eau chaude.
3. Salez, poivrez. Faites cuire 15 min sur feu doux.
4. Épluchez les pommes de terre, les carottes et partiellement les courgettes.
5. Coupez-les en morceaux.
6. Ajoutez tous les légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 20 min.
7. Dans une casserole, faites fondre le beurre restant, incorporez la farine en tournant vivement avec une cuillère en bois. Délayez avec du bouillon de cuisson au fur et à mesure, sur feu moyen, jusqu’à ce que la sauce nappe la cuillère.
8. Ajoutez le jus du citron, salez et poivrez. Égouttez la viande et les légumes et servez aussitôt nappés de sauce.

POULET RÔTI

4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1h
Temps de marinade : 2 heures ou la veille

- 1 poulet à rôtir
- 1/2 cuillère à table d’huile d’olive
- 1/4 cuillère à thé de thym séché
- 1/4 cuillère à thé de romarin séché
- 1/2 gousse d’ail hachée finement
- 2 1/2 gousses d’ail pelées
- 1/2 citron coupé en deux
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four a 220°c (thermostat 7). Dans un petit bol, bien mélanger l’huile, le thym, le romarin et l’ail haché.
1. Rincer la cavité et l’extérieur du poulet, éponger avec du papier essuie-tout. Replier les ailes sous le poulet et dégager avec soin la peau des poitrines. Frotter la chair en dessous de la peau avec le mélange d’huile ainsi que la cavité et l’extérieur du poulet. Mettre les gousses d’ail et le citron dans la cavité. Ficeler les pattes ensemble. Saler et poivrer.
1. Déposer le poulet sur la grille de la lèchefrite. Faire rôtir une heure. Retirer du four et incliner le poulet dans la lèchefrite pour que le jus s’échappe de la cavité. Arroser de jus et remettre le poulet au four.

1. **Les conseils de Nina** : Déposer le poulet dans un plat de service et laisser reposer 15 minutes. Découper et servir avec du riz, des frites ou des légumes Pour réduire le gras éviter de manger la peau.

POULET DG 2

4 personne(s)
Préparation : 40 min
Cuisson : 20 min

– 5 bananes plantains tranchées
– 1 poulet, lavé et coupé en morceaux moyens

– 1 oignon, haché
– 4 gousses d’ail, hachées
– 1 cuillère à soupe de gingembre frais, haché très finement
– 1 poivron vert, tranché
– 1 cube de bouillon ou du Maggi Cube
– 1 carotte, coupée en tranches
– 1 tasse de haricots verts tranchés
– 2 tomates fraîches, coupées en dés
– 1 tasse de céleri, haché
– Du poivre noir ou blanc
– 1 cuillère à soupe feuilles de basilic
– De l’huile pour la friture
– 2 cuillères à soupe d’huile
– 1 tasse d’eau
– En option: persil, poireaux

Préparation

1. Faites chauffer l’huile végétale et faire frire les plantains.
2. Faites les frire jusqu’à ce qu’elles soient dorées.
3. Retirer et réserver.
4. Sur le poulet, ajouter une bonne quantité de poivre blanc ou noir. Ensuite, ajoutez un peu de sel et mélanger bien.
5. Faire revenir le poulet jusqu’à coloration dorée et qu’il soit bien cuit.
6. Retirer et réserver.
7. Dans une grande marmite, chauffer les 2 cuillères à soupe d’huile végétale.
8. Ajouter les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes. Ajouter les tomates dans marmite avec l’ oignon, l’ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.
9. Ajouter les céleris et le poivre noir. Ajouter les feuilles de basilic et le cube de bouillon.
10. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

11. Ajouter les bananes plantains frites avec un verre d’eau, retourner le poulet frit dans la marmite.
12. Ajouter le poivron vert et le sel à votre goût, replacer le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
13. N’oublier pas de remuer de temps en temps pour empêcher les bananes plantain de coller au fond de la marmite.

BEIGNET DE BANANE

10 personne(s)
Préparation : 27 min
Cuisson : 7 min

– Pâte des beignets de banane plantain
– 3 oignons
– 4 tomates
– 1 poivron
– 2 gousses d’ail
– 2 cuillère à soupe d’huile
– Thym
– Laurier
– Piment en poudre
– Sel
– Poivre

Préparation

1. Préparez la pâte de beignets de bananes plantain.
2. Pelez et émincez les oignons.
3. Pelez et hachez les gousses d’ail. Lavez les tomates et le poivron.
4. Coupez les tomates en morceaux et taillez le poivron en

lanières.
5. Faites chauffer l’huile dans une petite sauteuse.
6. Faites-y fondre les oignons à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajoutez l’ail, le thym et le laurier.
7. Mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes avant d’incorporer les tomates, les lanières de poivron, le piment, du sel et du poivre.
8. Mélangez et faites cuire à feu doux et sans couvrir pendant 15 à 20 minutes. Faites chauffer l’huile de friture et faites cuire vos beignets pendant 5 à 7 minutes, suivant leurs tailles. Ne mettez pas trop de beignets par fournée par ils gonflent pendant la cuisson. Lorsqu’ils sont cuits, posez-les sur du papier absorbant, avant de les réserver au chaud.
9. Servez les beignets de banane plantain accompagnés de leur sauce. Ces beignets se mangent aussi bien chauds que froids.

LES BIENFAITS DE LA PAPAYE

La papaye est devenue célèbre pour tous ses bienfaits qu’elle apporte à notre santé, notamment grâce à sa teneur en fibres, en calcium, en phosphore, en fer, en papaïne, en thiamine, en niacine et en vitamines. Cela favorise surtout le bon fonctionnement de notre tractus intestinal et de notre système immunitaire.

La plupart des personnes qui consomment de la papaye en jettent les graines, sans savoir qu’elles peuvent aussi être mangées et qu’elles contiennent d’importants bienfaits pour notre santé.

Les graines de la papaye protègent les reins et aide à

prévenir les problèmes d’insuffisance rénale.

La consommation de graines de papaye aide à prévenir les problèmes d’insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu’ils sont déjà survenus. Pour ce cas en particulier, il est recommandé de mâcher 7 graines de papaye, 7 fois par jour.

- **LA PAPAYE AIDE A ÉPURER LE FOIE**

Le foie est l’un des organes les plus importants de notre corps, car sa fonction est de filtrer les toxines et les substances toxiques, dans le but de prévenir de nombreuses maladies. Lorsque cet organe est touché par une affection, nous courons le risque de développer des problèmes chroniques.

Pour cela, les graines de papaye peuvent grandement nous aider, notamment dans le cas de cirrhose hépatique. Il suffit simplement de moudre 5 graines de papaye, de les mélanger avec une cuillerée de jus de citron, et de boire ce mélange deux fois par jour, pendant un mois.

- **LA PAPAYE AMELIORE LA SANTE INTESTINALE**

Grâce à leur forte teneur en enzymes antiparasitaires, les graines de papaye améliorent notre santé intestinale. Elles contiennent un alcaloïde anti-helminthique, appelé carpaïne, qui a la capacité d’éliminer les parasites intestinaux.

Pour cela, il suffit de faire sécher les graines, puis de les moudre. Ensuite, diluez une cuillerée de cette poudre dans de l’eau, et faites bouillir le tout. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le mélange. Buvez-en 2 à 3 fois par jour.

- **LA PAPAYE PROTÈGE LE SYSTÈME DIGESTIF**

Les graines de papaye possèdent également de puissantes propriétés antibactériennes et anti-inflammatoires, qui améliorent la santé digestive. De nombreuses études ont mis au jour que les graines de papaye combattent la salmonelle, les

staphylocoques, et d’autres types d’agents infectieux.

Afin de profiter de ces bienfaits, il faut consommer 7 graines de papaye, trois fois par jour.

- **LA PAPAYE ABSORBE L’EXCÈS DE GRAS ET DE SUCRE**

Les graines de papaye sont d’excellents brûle-graisses pour notre organisme. Elles ont la capacité d’empêcher que l’organisme n’absorbe trop de graisses et de sucre, ce qui accélère le processus de digestion et contribue à la perte de poids.

TAGINE DE POISSON

Recette pour 6 personne(s)

Préparation : 20 min
cuisson : 30 min
Temps de marinade : 4 h

– 800 g de cabillaud

– 600 g de pommes de terre
– 150 g d’olives vertes dénoyautées
– 2 gousses d’ail
– 2 oignons
– 2 citrons
– 4 cuillères à café de piment doux en poudre
– 2 cuillères à café de cumin
– 6 cuillères à soupe d’huile d’olive
– 1 pincée de piment fort en poudre
– 1/2 bouquet de coriandre
– Du sel

Préparation

1. Mélangez le jus des citrons avec l’ail pressé, les piments, le cumin, 4 cuillères à soupe d’huile d’olive, le piment et un peu de sel.
2. Mettez à mariner le poisson dans ce mélange, filmez et placez 4 h au réfrigérateur.
3. Épluchez et émincez les pommes de terre et les oignons.
4. Faites chauffer le reste de l’huile dans une cocotte et faites-y revenir les oignons quelques min.
5. Ajoutez le poisson, les olives et les pommes de terre, arrosez de la marinade et faites cuire 25 min à couvert sur feu doux. Servez bien chaud parsemé de coriandre.

Cocktail ananas et coco au sirop de bissap

Recette pour 4 personne(s)
Préparation : 10 min
cuisson : 30 min

Sirop de Bissap rouge
– 20 g de fleurs d’hibiscus séchées (bissap)
– 400 g de sucre
– 35 cl d’eau
– le jus d’1/2 citron Cocktail
– 1 litre de jus d’ananas
– 200 ml de crème de coco
– 5 glaçons

Préparation

1. Rincez le bissap puis mettez-le dans une grande casserole.
2. Ajoutez le sucre, l’eau et le jus de citron puis chauffer à feu moyen.
3. Dès que le mélange bout remuez sans arrêt avec une spatule en bois pendant dix à quinze minutes.
4. Arrêtez le feu et continuer à remuer pendant dix minutes.
5. Passez le sirop au chinois et laissez-le refroidir.
6. Dans un mixeur mélangez le jus d’ananas, le lait de coco ainsi que les glaçons.
7. Versez le cocktail dans des verres puis ajoutez un filet de sirop de bissap au centre, vous obtiendrez ainsi une belle couleur rougeâtre en surface.

Le café

Le sujet risque de déplaire aux amateurs de café. Comment ce breuvage, qui se savoure, peut-il nuire à l’organisme ? En fait, le café en lui-même n’est pas mauvais pour la santé, loin de là. Buvez avec modération et décliné selon les goûts, le café est une source importante d’antioxydants. Il a également été prouvé qu’il pourrait prévenir plusieurs maladies telles le cancer du côlon.

Ce qui est sûr dans tout les cas, c’est qu’une mauvaise consommation de café peut être dangereuse pour la santé. Il faudrait, en effet, éviter de le boire sur un ventre vide.
Beaucoup de personnes sont »accro » au café noir dès leur

réveil au petit matin, avant même de prendre leur petit déjeuner. Il y a même ceux ou celles qui accompagne une tasse de café noir avec une cigarette.

Le fait de boire de la caféine sur un estomac vide va accroître les sécrétions acides pour provoquer des irritations gastriques douloureuses. Par contre, le café est utile pour stimuler la digestion s'il n'est pas bu sur un estomac vide. En tout cas, les personnes ayant des problèmes d'estomac doivent rester à l'écart du café et de la caféine en général.

Normalement, il faut boire du café après avoir mangé, car la caféine va sécréter de l'acide chlorhydrique qui accélérera la décomposition des aliments que nous consommons. Boire du café sur un estomac vide est contre productif, car cet acide restera dans votre estomac pour vous provoquer des irritations et un état de ballonnement anormal.

Une récente expérience sur le café a prouvé que le fait d'ingérer 200 ml de café multiplierait la capacité antioxydante du plasma par deux. Ces antioxydants du café seront des armes de neutralisation des radicaux libres et une condition de prévention contre les maladies cardiaques et les cancers.

Le café est extrêmement riche en magnésium, en phosphore, en potassium et en vitamines **D, C, E, B1, B5 et B3.**

En termes d'effets, le café est une mine de caféine, cette substance stimulante qui est incroyablement puissante pour donner de l'énergie au corps, bien qu'elle ne soit que momentanée. S'il s'agit d'excès, les effets s'inversent pour provoquer des cas périlleux d'insomnie, d'angoisse et de dépression.

L'Académie américaine de médecine du sommeil affirme que l'effet de la caféine se dissipe après une heure de sa consommation.

Comment consommer intelligemment du café ?

Selon un nombre incalculable de recherches en laboratoire, il faut toujours boire votre café une heure après votre réveil et surtout, après avoir pris votre petit déjeuner entièrement.

L'idéal est de prendre 2 verres de café par jour, car cette substance stimulante, à petites doses, est excellente pour la santé et devient nuisible à fortes doses. Quant aux femmes enceintes, arrêter la consommation du café est la meilleure chose à faire pour veiller à la bonne santé du fœtus, sinon une petite tasse par jour serait acceptable, si cette femme a toujours été accro au café.

Les crevasses de talons

Les talons sont exposés sans cesse à des agressivités. Vous marchez beaucoup, vos pieds souffrent des crevasses peuvent provoquer des douleurs lancinantes et désagréables. Ne laissez pas cette situation empirer. Voici de petites recettes faciles à faire à la maison pour protéger, hydrater et soigner vos talons.

Le miel

Le miel est un ingrédient qui dispose de propriétés très bénéfiques pour la peau, et qui aide à hydrater et à adoucir efficacement.

Mélangez une tasse de miel dans une carafe d'eau tiède.

Faites-y tremper vos pieds pendant 15 à 20 minutes en vous faisant un massage.

La farine de riz

Cet exfoliant à la farine de riz aide à ramollir la peau des talons crevassés, réduit les durillons et améliore notablement ce problème.

Préparez un mélange avec 2 ou 3 cuillerées de farine de riz, de vinaigre de miel et de cidre de pomme.

Faites tremper les pieds pendant 20 minutes avec de l'eau tiède et ensuite, appliquez-vous cette pâte exfoliante en faisant de doux massages circulaires.

Un masque à La banane et à l'avocat

Ce masque à la banane et à l'avocat aide à hydrater la peau des talons crevassés et améliore notablement leur apparence.

Préparez une pâte avec de la banane et un avocat mûrs.

Appliquez ce mélange sur la peau des talons crevassés et laissez agir pendant une demi heure avant de rincer.

Citron et glycérine

Ce traitement naturel aide à ramollir la peau du talon et réduit significativement la sécheresse causée par les talons crevassés.

Versez dans un grand récipient une bonne quantité d'eau chaude, de gros sel, de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses.

Ensuite, faites tremper vos pieds dedans pendant 15 à 20 minutes.

Utilisez une pierre ponce pour ramollir la peau sèche des talons et faciliter l'élimination des durillons.

Préparez un mélange de glycérine, de jus de citron et d'eau de roses, et appliquez-la directement sur la peau dure des talons.

Mettez des chaussettes et laissez agir toute la nuit.

Répétez le même traitement pendant quatre ou cinq jours d’affilée.

La vaseline et du jus de citron

La vaseline et le citron agissent profondément sur la peau, l’aidant à ramollir les durillons et réduisant notablement le problème des talons crevassés.

Faites tremper les talons dans de l’eau chaude avec du sel pendant 15 à 20 minutes.

Séchez-vous bien les pieds puis enduisez vos talons avec une cuillerée de jus de citron et de vaseline.

Couvrez vos pieds avec des chaussettes en coton et laissez agir toute la nuit.