ACCRAS DE MORUE

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
10 personnes :

- 200 g de morue à dessaler
- 250 g de farine
- 1 piment oiseau ou du piment de Cayenne selon le goût
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 4 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- quelques brins de ciboulette
- 2 oignons ou 3 à 4 cives
- 100 ml de lait
- sel et poivre
- huile pour friture.

1. Si vous utilisez de la morue non dessalée, dessalez-la dans de l'eau froide pendant plusieurs heures en changeant l'eau régulièrement.
2. Si vous utilisez de la morue surgelée, laissez la décongeler sautez l'étape du dessalage et passer directement à la cuisson.
3. Faites pocher la morue dans de l'eau bouillante pendant 20 mins environ. Égouttez bien, ôtez la peau et les arêtes. Émiettez très finement la chair avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette.
4. Hachez ensuite les oignons, le piment, et le persil.
5. Écrasez l'ail en purée, ciselée très finement la ciboulette et mélangez bien le tout à la morue.
6. Incorporez la farine et la levure, mélanger bien à nouveau.
7. Ajoutez ensuite le lait et les œufs, le sel et le poivre. remuez bien pour obtenir un mélange homogène couvrez et laissez reposez pendant 15 à 20 mins.

8. A l’aide d’une petite cuillère, prélevez de la pâte de la grosseur d’une noix et déposez les au fur et à mesure dans l’huile de friture préalablement bien chauffée.
9. Laissez cuire en les retournant à mi cuisson jusqu’à ce que les accras soient bien dorés. Servez chauds avec des quartiers de citron.

PÂTES A CRÊPES 2

20 CRÊPES

250 g de farine
50g de sucre
4 oeufs
1/2 litre de lait
1 pincée de sel
50 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé
1 cs de rhum (5 cl)

1. Casser les œufs dans un saladier.

2. Ajouter le sucre, le sel, le beurre fondu, le sucre vanillé et le rhum.

3. Battre énergiquement avec un fouet.

4. Ajouter 25 cl de lait et battre à nouveau.

5. Verser ensuite très progressivement la farine tout en délayant de l’autre main à l’aide du fouet.

6. Lorsque la pâte, épaisse, est homogène et que toute la farine est absorbée, délayer progressivement
avec les 25 cl de lait qu’il vous reste.

7. Laisser reposer la pâte à crêpes environs 2h à température ambiante ou toute une nuit au frais.

LES CONSEILS DE NINA:
Selon les goûts, on peut remplacer le rhum par : une cuillèrée à café d'eau de fleur d'oranger; des zestes de citron ; une cuillerée d'arôme de vanille concentré ou encore une cuillerée de calvados …
Pour obtenir des crêpes légères et moelleuses :
Battre les blancs en neige et les incorporer à la pâte après avoir délayé l'ensemble du lait.
Remplacer le dernier demi-litre de liquide par le même volume en cidre ou en bière (l'alcool s'évapore à la cuisson. Seul
un léger goût de pomme subsiste.)

LES BIENFAITS DU CONCOMBRE

les concombres contiennent la plupart des vitamines dont vous avez besoin chaque jour. Un seul concombre contient de la vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5,vitamine B6, acide folique, vitamine C, calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium et zinc.

2. Vous vous sentez fatigué l'après-midi? Plus besoin de soda qui contient de la caféine: les concombres sont une bonne source de vitamines B et de glucides et peuvent fournir un coup de fouet qui peut durer plusieurs heures.

3. Le concombre coupe la sensation de faim. Vous serez rassasié en mangeant un concombre, utilisé depuis des siècles comme coupe-faim.

4. Le concombre rafraîchit votre haleine. Appuyez une fine rondelle de concombre entre la langue et le palais, ça va tuer les bactéries dans votre bouche qui sont la cause de la mauvaise haleine.

5. Le concombre élimine le stress. Faites bouillir un concombre découpé dans une casserole et inhalez la vapeur dégagée: les nutriments du concombre sous l'effet de l'eau bouillante créent un arôme relaxant et apaisant qui a un effet immédiat: plus de stress (très utilisé par les mères d'étudiants lors de la période des examens.)

6. Le concombre aide à éviter la gueule de bois. Vous voulez éviter une gueule de bois ou un mal de tête terrible? Mangez quelques tranches de concombre avant d'aller au lit : vous vous réveillerez rafraîchi et sans maux de tête.

7. Le concombre est un super nettoyant « ECOLOGIQUE ». Vous cherchez un moyen « écologique » pour nettoyer vos robinets, éviers ou l'acier inoxydable? Prenez une rondelle de concombre et frottez la surface que vous voulez nettoyer, non seulement il va enlever des années de crasse mais il va ramener l'éclat et la brillance, en plus il ne laissera pas des stries et ne vous abimera pas les doigts ou les ongles.

8. Le concombre lisse la peau et la rend plus jeune. Frottez une rondelle de concombre sur la peau de votre visage chaque nuit et voyez les résultats après une ou deux semaines : peau lisse, élastique, et jeune et en plus les rides sont éliminées.

9. Le concombre est utile dans les salles de bain. La buée qui adhère à votre miroir lors de vos douches ou bains , est facilement enlevée en frottant le miroir avec une tranche de concombre et ça laissera une petite odeur discrète de parfum.

10. Le concombre peut remplacer le cirage. Vous avez une

réunion importante ou un entretien d’embauche et vous réalisez que vous n’avez pas assez de temps pour polir vos chaussures? Frottez les avec un morceau de concombre fraichement coupé: il va fournir un éclat rapide et durable et va empêcher l’eau et la poussière de ternir vos chaussures.

11. Le concombre peut remplacer la graisse. Vous avez une charnière qui grince? Frottez un morceau de concombre le long de la charnière incriminée : le grincement disparaît comme par magie!

12. Le concombre efface les traces de stylo. Les enfants ont utilisé le stylo ou le marqueur pour faire leur dessin sur le mur du salon? Employez la partie externe du concombre et frottez lentement pour effacer l’écriture et les graffitis.

13. Le concombre chasse les vers du jardin. Dans le jardin: Placez quelques tranches de concombre dans un petit moule à tarte en aluminium, le concombre réagit avec l’aluminium et dégage une odeur indétectable par les humains mais a un effet dévastateur sur les vers, limaces et escargots.

Comment avoir une belle peau ?

Si vous voulez améliorer l’apparence et la texture de votre peau, la rendre fraîche, douce et nette, vous devez adopter certaines habitudes et faire des soins quotidiens. Bien que de nombreux produits, crèmes et lotions soient disponibles pour prendre soin de la peau, les alternatives naturelles restent le meilleur choix pour une peau souple, douce et visiblement plus jeune.

Voici quelques trucs et astuces simples et naturels pour rajeunir votre peau de 10 ans !

– La pire chose que vous puissiez faire pour votre peau est d’aller dormir sans vous démaquiller. Il est important de nettoyer votre peau avant de vous coucher. Pour cela, il vous suffit de prendre une boule de coton et de l’huile de noix de coco, d’amande douce ou d’olive pour démaquiller votre visage. L’utilisation de l’une de ces huiles aidera à nettoyer, à nourrir et à hydrater votre peau en profondeur.

– Si vous souffrez d’acné, ne touchez pas votre visage et n’éclatez pas vos boutons, cela ne ferait qu’aggraver la situation. Cliquez plutôt ici pour découvrir des solutions naturelles contre l’acné !

– Lorsque vous nettoyez votre visage, appliquez une huile végétale de votre choix et effectuez un massage à l’aide de vos doigts. Cela permettra de stimuler la circulation sanguine et d’activer les muscles du visage, évitant ainsi l’apparition des rides. Massez toujours du bas vers le haut.

– Gardez les mains loin de votre visage sauf si elles sont propres. Les mains sont continuellement exposées aux bactéries et aux germes, ce qui peut rapidement contaminer la peau et entraîner des imperfections cutanées.

– Utilisez des glaçons si vous avez de l’acné, appliquez-les sur vos boutons. Cette technique resserre les pores et soulage l’inflammation de la peau.

– Pour mieux conserver vos produits et crèmes, et prolonger leur durée de vie, pensez à les placer au réfrigérateur.

– Améliorez votre alimentation : optez pour les aliments sains et naturels tels que les fruits et légumes (bio de préférence), et évitez le fast-food et les produits excessivement gras.

– Nettoyez régulièrement votre téléphone à l’aide d’un désinfectant. Le téléphone est l’un des objets les plus infestés par les microbes et les bactéries. Lorsqu’il entre en contact avec votre peau, à vous les imperfections !

– Les produits que vous utilisez pour vos cheveux peuvent endommager votre peau. Tâchez d’utiliser vos soins capillaires soigneusement pour éviter de toucher votre visage.

– Buvez beaucoup d’eau et hydratez constamment votre corps (1,5 L par jour minimum).

– Pour prendre soin de votre peau, optez pour les produits naturels. Pensez aux huiles naturelles et au thé pour tonifier et rajeunir la peau. Les crèmes et produits parfumés contiennent généralement beaucoup de produits chimiques qui peuvent avoir un effet négatif à long terme.

– Lavez les taies de vos oreillers et coussins le plus régulièrement possible car ils sont toujours en contact avec votre visage et peuvent contenir bactéries et acariens.

Si l’acné continue à se développer sur votre visage ou sur d’autres parties de votre corps, c’est que ce dernier essaie de vous dire que quelque chose ne va pas. Écoutez-le !

CAKE AU CITRON

Préparation : 1 h 30

8 personnes:

4 à 5 œufs

300 g de beurre

300 g de sucre

300 g de farine

2 zestes de citron

1. Blanchir le beurre pommade et les deux tiers du sucre au fouet.
2. Ajouter les zestes de citron. Bien mélanger.
3. Clarifier les œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs au mélange beurre/sucre continuez à travailler au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Ajouter la farine tamisée afin d'éviter les grumeaux l'incorporez rapidement au batteur électrique.
5. Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme et les serrer avec le restant du sucre.
6. Incorporer délicatement les blancs en neige légèrement meringué à la pâte.
7. Versez la pâte ainsi obtenue dans un moule à cake en silicone et enfournez à four préalablement chauffé à 180°C.
8. Cuire 30 minutes pour des minicakes et une bonne cinquantaine de minutes pour un gros cake.
9. Au terme de la cuisson, vérifier que le gâteau soit cuit en y plantant la lame d'un couteau en acier inoxydable. La lame doit ressortir
10. Démouler sur une grille à pâtisserie.

LES DÉGÂTS DES BOISSONS GAZEUSE

En toute saison, vous avez l’habitude d’étancher votre soif en buvant une boisson gazeuse de type Coca-cola ou autre boisson sucrée ? Bien que cette addiction soit un plaisir pour vos papilles, elle a de nombreux effets secondaires et se révèle très néfaste pour la santé de vos os ! Voici les effets négatifs du Coca sur votre corps, décryptés par les scientifiques.

De quoi se compose un soda ?

Les boissons gazeuses de type Coca ou soda sont composées à base d’eau, de sucre ainsi que d’arômes naturels et/ou artificiels, d’extraits de plantes, etc. Lorsque ces boissons gazeuses ne sont pas allégées, elles contiennent en moyenne 4 morceaux de sucre par verre, ce qui est considérable ! Les risques des sucres ajoutés comme le fructose et le glucose sur la santé ont été prouvé par une étude américaine publiée dans la revue scientifique Nature. Dans les versions allégées, ce sucre est remplacé par des édulcorants tout aussi dangereux. Les sodas contiennent de la caféine, des acides aminés, des vitamines et parfois des médicaments comme l’éphédrine qui a un effet stimulant sur le cerveau.

Selon les analyses faites par 60 Millions de consommateurs, les sodas comme Coca Cola contiennent en plus des terpènes, des allergènes naturels qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

Que se passe-t-il au cours des 10 premières minutes suivant la consommation de Coca-cola ?

Saviez-vous qu’une canette de Coca contenait en moyenne 7 morceaux de sucre, soit 35 grammes ? Cela représente une forte dose par rapport aux recommandations moyennes (la

recommandation moyenne est estimée à 25 grammes par jour). Il faut savoir aussi que la version allégée des Cocas, bien qu'elle contienne 0% de sucre, est aussi néfaste pour l'organisme à cause de sa forte acidité qui attaque les os et les dents.

Au cours des 10 premières minutes, votre organisme va absorber la totalité du sucre contenue dans le coca et à cause de l'acide phosphorique que contient cette boisson, vous n'allez pas ressentir le véritable goût sucré qui va être masqué par son acidité.

Que se passe-t-il au bout de 20 minutes ?

L'augmentation de l'index glycémique et du niveau d'insuline va favoriser la conversion du sucre en graisse dans le foie.

Que se passe-t-il au bout de 40 minutes ?

Après 40 minutes, la caféine contenue dans la boisson gazeuse va être complètement assimilée par votre corps. La conséquence de cet effet, c'est que le flux sanguin va augmenter et le foie va commencer à libérer plus de sucre dans le sang.

Au bout de 40 minutes, le cerveau bloque les récepteurs de l'adénosine, une hormone responsable de notre envie de dormir à la fin de la journée et qui provoque la fatigue. Donc, après avoir bu du Coca, on n'a aucune sensation de fatigue.

Que se passe-t-il au bout de 45 minutes ?

La sécrétion de dopamine augmente et va avoir un effet similaire à l'héroïne sur vous. En effet, le Coca possède un effet addictif à cause de sa concentration en sucre. D'ailleurs une étude a même démontré que le sucre rendait plus « accro » que la cocaïne, en provoquant une grande dépendance !

Que se passe-t-il au bout de 50 minutes ?

Le niveau de calcium, de magnésium et de zinc est en chute libre suite aux efforts faits par votre corps pour l'aider à se débarrasser du sucre à travers les urines. Résultat : vous commencez à vous sentir déshydraté.

Que se passe-t-il au bout de 60 minutes ?

Votre organisme est en hypoglycémie (baisse du niveau de sucre) et votre énergie est en chute libre, aussi bien physique que mentale…

En outre, la caféine contenue dans le coca va augmenter la libération du calcium, du magnésium à travers les urines, qui sont des minéraux essentiels pour permettre à l'organisme de bien fonctionner. En effet, tous ces nutriments précieux contribuent à l'hydratation du corps et au renforcement des os.

Que se passe-t-il après plus d'une heure ?

Après une heure, le sucre est distribué à travers l'ensemble du corps. La sensation d'excitation ressentie au début a maintenant disparu. Conséquence : vous allez commencer à ressentir des changements d'humeur soudains, une certaine irritabilité, une sensation de fatigue car tous les nutriments importants auront été éliminés par l'organisme, ce qui augmente le risque de diabète.

Quelle est la conclusion à retenir après avoir lu cet article ?

Le meilleur moyen d'étancher efficacement votre soif est de boire de l'eau (au minimum 1,5 L d'eau par jour). Vous pouvez aussi l'aromatiser avec des fruits frais, en boire sous forme de thé…

QUICHE LORRAINE LEGERE

Préparation: 10 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 150 g de farine
- 150 g de maïzena
- 150 g de beurre allégé mou
- 8 cl de lait écrémé
- 1/2 c. à café de sel
- Pour la garniture :
- 3 oeufs
- 200 g de lardons de volaille
- 70 g d’emmental râpé allégé
- 20 cl de créme fraîche allégée à 3% de MG
- noix de muscade
- cerfeuil
- sel, poivre du moulin

1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6)

2. Préparez la pâte :

3. Mélangez la farine, la maïzena et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre mou et agglomérez le tout à l’aide de vos

mains tout en ajoutant progressivement le lait tiédi.

4. Travaillez la pâte jusqu’à obtenir une texture homogène.

5. Préparez la garniture:

6. Déposez la pâte dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé.

7. Piquez le fond à l’aide d’une fourchette.

8. Dans une poêle, faites revenir les lardons de volaille sans ajout de matières grasses.

9. Répartissez les lardons sur le fond en appuyant légèrement pour qu’ils restent pris dans la pâte.

10. Dans un saladier, battez les œufs et la crème.

11. Poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade.

12. Versez le mélange sur la pâte et parsemez d’emmental.

13. Enfournez 30 minutes environ.

14. Servez chaud, avec quelques feuilles de cerfeuil et une salade verte

---

QUICHE AU THON

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

6 personnes:

- 1 pâte brisée
- 300 g de thon au naturel
- 1 grosse tomate
- 1 oignon rouge
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe de lait
- 100 g de gruyère râpé
- muscade
- sel, poivre

Préchauffez le four th.6 (180°C).

1. Battez les oeufs en omelette, ajoutez la crème fraîche, le lait, puis du sel, du poivre et une noix de muscade, mélangez avec un fouet.
2. Égouttez le thon puis écrasez-le avec une fourchette dans une assiette.
3. Épluchez et émincez l'oignon.
4. Coupez en petits dés la tomate.
5. Ajoutez les miettes de thon, les dés de tomate et l'oignon à la préparation. Mélangez.
6. Disposez la pâte dans un moule à tarte.
7. Versez la préparation dans le fond de tarte et saupoudrez de gruyère.
8. Enfournez pendant 25 à 30 min.

TARTE AUX POIREAUX ET GRUYERE

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

6 personnes:

- 2 gros poireaux
- 1 pâte brisée allégée « fait-maison » (moins grasse que celle dans le commerce)
- 40 g de beurre allégé
- 40 g de farine
- 1/4 l de lait écrémé
- 60 g de gruyère allégé
- 1 pointe de muscade
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th.7)
2. Disposez la pâte dans un moule à tarte préalablement graissé et fariné. Piquez-la. Enfournez-la et laissez-la cuire à blanc 10 min environ.
3. Faites bouillir un grand volume d'eau.
4. Lavez les poireaux et coupez-les en gros tronçons. Faites-les blanchir 1 à 2 min dans l'eau bouillante. Egouttez-les.
5. Dans une poêle antiadhésive, faites fondre le beurre. Ajoutez les poireaux et faites-les dorer légèrement.
6. Versez la farine. Laissez gonfler. Mélangez sans cesse avec une cuillère en bois. Puis versez le lait et mélangez jusqu'à l'obtention d'une béchamel.
7. Ajoutez la pincée de muscade et les 3/4 de gruyère. Versez la préparation sur la pâte et parsemez du reste de gruyère. Enfournez 20 min. Surveillez la cuisson.

PIZZA BOLOGNAISE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

250 g de pâte à pizza

300 g de viande de bœuf hachée

1 tomate

1 oignon

150 g de gruyère râpé

1 pot de sauce tomate

huile d’olive sel, poivre

Préchauffez le four à 180°C

1. Étalez la pâte à pizza en forme de cercle sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

2. pelez et hachez finement l’oignon.

3. Faites chauffer un filet d’huile d’olive dans une poêle.

4. Quand l’huile d’olive est bien chaude, déposez l’oignon haché dans la poêle et faites-le revenir pendant quelques minutes, en mélangeant bien, jusqu’à ce qu’il soit bien translucide.

5. Ajoutez ensuite la viande hachée et laissez cuire 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu’à ce qu’elle soit bien dorée. Salez et poivrez à votre goût puis mélangez.

6. Retirez la poêle du feu.

7. Etalez la sauce tomate sur la pâte à pizza et recouvrez cette dernière de préparation viande hachée-oignon. Parsemez la pizza de gruyère râpé.

8. Nettoyez et épongez la tomate. Coupez-la en fines rondelles et répartissez-les sur le dessus de la pizza.

9. Enfournez et faites cuire la pizza bolognaise pendant 15 minutes, jusqu’à ce que le gruyère râpé soit bien fondu.

10. A la sortie du four, laissez tiédir quelques instants la pizza bolognaise sur une grille.

11. Découpez-la ensuite en parts égales et servez-les dans les assiettes

12. Dégustez chaud accompagné d’une salade verte assaisonnée.