LES BIENFAITS DU MIEL

1. Le miel est un antibactérien

2. Il est un antifongique puissant.

3. ll alcalinise le pH du corps.

4. Il est une source de minéraux, de vitamines, et d'antioxydants.

5. Il renforce l'immunité.

6. Boire de l'eau chaude avec du citron et du miel sur un estomac vide accélère la perte de poids.

7. Le miel contient plus de calories que le sucre, mais lorsqu'il est consommé avec de l'eau chaude, il aide à digérer les graisses stockées dans votre corps.

8. Il favorise la prolifération des bonnes bactéries dans l'intestin.

9. Il stimule l’énergie et atténue la fatigue.

10. Le mélange de 2 cuillères à café de miel avec du jus de carotte en consommation régulière permet de maintenir une bonne vue.

11. Il soulage les maux de gorge.

12. Il prévient les maladies cardiaques en améliorant la circulation sanguine.

13. Il apaise les brûlures, désinfecte les blessures. Un simple mélange de miel et d’ail appliqué directement sur les plaies infectées suffit.

14. Il réduit l’inflammation et la douleur.

15. Il contient des phytonutriments, qui posLes bienfaits du piment sur la santé :sèdent des propriétés pour prévenir le cancer.

16. Il soulage les indigestions et le reflux acide.

17. Il détruit les bactéries causant l’acné.

18. Il préserve le nombre de globules blancs dans le sang.

19. Contre les allergies au pollen, il faut une cuillère à café de miel pur plusieurs fois par jour quelques mois avant la saison des allergies.

20. Il élimine les parasites provenant du foie et du côlon.

21. Une pommade à base de miel peut être appliquée sur l’eczéma.

22. Il évite les ulcères et autres troubles gastro-intestinaux.

23. Il favorise l’endurance chez les athlètes.

24. Le miel et la cannelle peuvent aider à soulager

l’arthrite. Mélangez du miel à de l’eau tiède avec une cuillère à café de cannelle. Appliquez le mélange en massant la partie concernée.

25. Il guérit les problèmes de cuir chevelu et élimine les pellicules.

26. Le miel aide à calmer l’anxiété.

27. Il réduit le stress métabolique.

28. Pour soulager vos sinus, mélangez 1 cuillère à café de jus de gingembre frais à du miel, à consommer deux ou trois fois par jour.

29. Il soigne les dents. Faites une pâte au miel et à la cannelle et appliquez sur la dent douloureuse.

30. Il hydrate la peau. Mélangez une cuillerée de miel et deux cuillères à soupe d’eau chaude et massez votre peau avec le mélange.

31. Il soulage les nausées matinales.

32. Il calme le hoquet.

33. Il soigne la fièvre. Prenez une cuillère à soupe de miel dans la matinée.

34. Le miel aide à soulager les céphalées. Il suffit de siroter 1 demi-verre d’eau tiède avec quelques cuillères à café de miel.

35. Il aide à soigner l’œil rose (conjonctivite). Mettez une cuillère à café de miel dans une tasse d’eau et chauffez juste assez pour faire fondre le miel. Laissez refroidir et utilisez comme gouttes dans l’œil infecté.

36. Contre les crampes aux jambes, prendre 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre et 1 cuillérée de miel chaque soir avant de se coucher.

37. Il réduit le taux de cholestérol. Mélangez deux cuillères à soupe de miel et trois cuillères à soupe de cannelle dans du thé.

38. Il traite la mauvaise haleine. Mélangez une cuillère à café de miel et de cannelle dans de l’eau chaude.

39. Pour adoucir l’eau de votre bain, ajoutez-y du miel.

40. Pour éviter la gueule de bois, mélangez 15 ml de miel brut avec 80 ml de jus d’orange.

Faire baisser sa tension sans médicaments

Une trop forte tension, l’hypertension artérielle, peut provoquer un risque d’accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension.

Une trop forte tension, l’hypertension artérielle, peut provoquer un risque d’accident vasculaire cérébral, cardiaque, neurologique ou rénal. Non traitée, elle risque donc de devenir un véritable danger. Pour la santé de son cœur et de ses artères, il faut surveiller sa tension. Et si elle est trop élevée, en plus des conseils médicaux, **découvrez comment faire baisser sa tension de façon naturelle.**

L’hypertension artérielle, ou pression sanguine un peu élevée ne se manifeste le plus souvent par aucun symptôme.

Mais une tension vraiment trop forte peut se manifester par :

– des bourdonnements dans les oreilles

– des céphalées

– une gêne respiratoire

– de la fatigue, s’accompagnant de somnolence

– des fourmillements dans les mains et les pieds

– des palpitations

– des saignements de nez

– des troubles de la vision

– des vertiges

– du sang dans les urines

Tension haute ?

Une tension trop haute correspond à une pression trop élevée du sang dans les artères.

De 20 à 80 ans une tension satisfaisante, au repos, doit être inférieure ou égale à 14 pour la maxima et au-dessous de 9 pour la minima, c’est-à-dire 14/9.

Le premier chiffre mesure la pression du cœur contracté, au travail, le second la pression au repos.

Tension trop élevée

Si votre tension est par exemple de 18/10, et si vous ressentez une douleur à la poitrine, à la tête, si vous avez du mal à respirer, si votre vue est troublée, il n’y a rien d’autre à faire que d’appeler au plus vite les Urgences !

En revanche si votre tension est seulement un peu trop haute, et si votre médecin a écarté toute maladie et traitements qui pourraient en être la cause, là, il vous est possible de faire

baisser votre tension.

Comment faire baisser sa tension

Pour faire baisser sa tension, il faut tout d’abord surveiller son alimentation.

Contrôlez votre poids

Plus on est en surpoids, plus la pression artérielle est élevée !

Un régime contrôlé par votre médecin donnera certainement de bons résultats.

Quoi qu’il en soit, diminuez votre consommation :

– de plats riches en graisses saturées.

– d’aliments trop gras

(fromages, beurre, plats en sauce, crèmes, gâteaux)

– d’aliments trop salés.

Attention au pain, aux biscottes, aux fromages, à la charcuterie, aux biscuits apéritifs, aux plats tout faits, et aux eaux minérales qui sont très salés.

Pensez également à vérifier le tableau de valeur nutritive sur les emballages d’aliments pour en connaître la teneur en sodium ou en sel.

Si le pourcentage d’apport quotidien indiqué sur l’emballage est de 10 % ou moins, ce produit est considéré faible en sel.

– des réglisses

Quoi manger quand sa tension est trop élevée

Mangez peu salé mais avec :

– Des épices et des herbes aromatiques

carvi noir, curcuma, cumin, curry, basilic, genièvre, gingembre frais ou sec, laurier- sauce, marjolaine, l'origan, le ras el hanout, le thym…

– Des artichauts

Ils ont la réputation d'abaisser le taux de cholestérol dans le sang

– **De l'ail et des oignons**

Assaisonnez vos plats d'ail et d'oignon. Manger une gousse (4 g) crue par jour ou 4 g d'ail frais sous forme d'extrait sec en poudre.

L'ail et l'oignon, connus pour détendre les vaisseaux sanguins, sont très efficaces pour faire baisser la tension artérielle.

– Des bananes

Riches en potassium, les bananes régulent la pression artérielle.

– Du chocolat

Le cacao peut faire baisser des niveaux élevés de pression sanguine. Choisissez un chocolat noir au moins à 70 % de cacao.

– Des flocons d'avoine

Les flocons d'avoine ont pour effet d'abaisser la pression artérielle et de diminuer le taux de cholestérol.

– Des légumes et fruits frais

Et non pas en conserves. En privilégiant les légumes verts à feuilles riches en fibres.

– Des légumineuses

Des pois et haricots secs

– Des tomates

Crue et nature, mais également en soupe, en sauce ou en jus. Les tomates sont recommandées pour faire baisser la tension.

– Du sarrasin… et autres céréales

Toutes les céréales sont conseillées pour faire baisser la tension, en particulier le sarrasin et le seigle.

Ils sont d’excellents adjuvants dans les traitements de l’artériosclérose et de l’hypertension

– Des figues, abricots, raisins…

La plupart des aliments riches en calcium, magnésium et potassium.

– Du miel ou du fructose

Utilisez du miel ou du fructose pour remplacer le sucre.

Le fructose possède la propriété de provoquer la dilatation des vaisseaux sanguins qui nourrissent le cœur.

– des poissons gras

Maquereaux, saumons, sardines, riches en Omega-3.

Ou si vous n’aimez pas les poissons faites une cure d’huile de poisson.

– Du radis noir et des pissenlits

Ce sont d’excellents draineurs du foie

Evitez de boire

– des boissons à base de réglisse (pastis sans alcool)

– trop de café noir

Une ou deux tasses de café peuvent augmenter sa tension

– Plus de deux verres d’alcool par jour.

L’alcool, comme la réglisse, peut élever votre tension.

Evitez également

– D’être trop casanier

La sédentarité est reliée à l’hypertension artérielle et à des risques accrus de maladie du cœur.

Sortez, marchez, dansez, nagez, courez, pédalez, ne serait-ce que 30 minutes par jour.

Tout exercice physique en plein air est recommandé.

– de fumer

La nicotine provenant des cigarettes augmente la tension artérielle. En arrêtant de fumer vous obtiendrez presque immédiatement des effets bénéfiques sur votre tension artérielle et votre cœur.

Vous n’êtes pas en surpoids, vous ne mangez pas trop salé ni trop gras, vous ne fumez pas, vous ne buvez pas, peut-être qu’un traitement médicamenteux fait monter votre tension.

Il est possible également que vous soyez fatigué et stressé.

Quoi qu’il en soit, en complément ou non d’un traitement médical des remèdes naturels peuvent vous aider à faire baisser votre tension.

Remèdes naturels pour faire baisser sa tension

– Buvez des infusions

Buvez 2 à 3 tasses par jour

Infusion d’aubépine

Versez 1 à 2 cuillerées à soupe de fleurs d’aubépine séchées pour une tasse d’eau bouillante. Laissez infuser pendant 10 minutes.

Filtrez.

Mélange d’aubépine, de tilleul, d’achillée mille-feuille

Versez environ 1 litre d’eau bouillante sur 3 cuillerées à dessert d’aubépine séchée, 3 cuillères de tilleul et 2 cuillerées d’achillée mille-feuille.

Laissez infuser 20 mn. Filtrez.

Infusion de feuilles d’olivier

Faites infuser 10 minutes 3 cuillères à soupe de feuilles d’olivier pour 1 litre d’eau. Filtrez

Infusion d’hibiscus

Versez 1 litre d’eau bouillante sur 3 cuillerées à soupe de fleurs d’hibiscus pour pendant 10 minutes puis filtrez.

– **Buvez du jus de betterave**

Le jus de betterave fait baisser le niveau de pression artérielle élevé

– Massez-vous

Massez votre dos, le plexus solaire et le dessous de vos pieds, 2 fois par jour, avec un mélange d’une goutte d’essence de lavande et de 10 gouttes d’huile d’amande douce.

– Faites une cure de magnésium marin

On conseille le magnésium pour faire baisser la tension artérielle en cas de crise d’hypertension.

– Détendez-vous

Le stress, peut faire augmenter la tension artérielle.

Donc :

– Dormez suffisamment

Dormez bien la nuit, et en début d’après-midi, faites une courte sieste.

– Respirez profondément

Apprenez à respirer lentement et profondément, cela peut vous aider à réduire votre stress et votre tension artérielle.

– Pratiquez la méditation

La méditation agit positivement sur la pression artérielle.

Attention

Surveiller sa tension

La seule façon de savoir si vous avez de la tension est de la mesurer !

Une prise de tension régulière pour les plus de 40 ans est essentielle.

Après 50 ans, le risque d’hypertension augmentant, elle ne doit pas être négligée !

N’hésitez pas à demander au pharmacien ou à votre médecin (s’il l’oublie) de prendre votre tension.

Nettoyer les veines et les artères

Même si tous les fruits rouges sont riches en antioxydants, la grenade est celui qui en contient le plus. Cette dernière nous aide à nettoyer nos artères ainsi que nos veines, et à prévenir l'artériosclérose

Depuis toujours, l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé, dans un sens positif comme négatif. Il existe certains aliments qui, avec le temps, peuvent obstruer nos artères et causer des problèmes de circulation sanguine ainsi que des maladies cardiovasculaires, qui peuvent aller jusqu'à provoquer la mort. D'un autre côté, il existe des aliments qui permettent de nettoyer les artères et les veines et, si nous les incluons dans notre régime quotidien, qui peuvent nous aider à prévenir un grand nombre de maladies

Selon certaines études, l'artériosclérose est l'une des maladies qui cause le plus grand nombre de morts chaque année sur la planète. Cette maladie est un problème assez complexe qui touche des domaines comme le système immunitaire, les infections, les incompatibilités, entre autres. Mais, en plus de l'artériosclérose, lorsque les artères et les veines sont obstruées, de l'hypertension artérielle et des maladies du cœur peuvent également survenir.

En gardant à l'esprit qu'il faut une bonne alimentation globale pour prévenir l'apparition de ces maladies, nous allons vous donner les 10 meilleurs aliments qui vous aideront à nettoyer vos artères et vos veines.

L'ail

C'est l'aliment numéro un si vous souhaitez nettoyer vos artères, qui possède également des propriétés antioxydantes très puissantes qui ont la capacité de combattre les radicaux

libres de notre corps. De plus, il nous aide à diminuer les niveaux de mauvais cholestérol et à augmenter les niveaux de bon cholestérol. Ces bienfaits améliorent le flux sanguin et aident à combattre l'hypertension.

L'avoine

Cet aliment est surtout recommandé pour commencer la journée, car il stimule votre digestion et vous apporte de l'énergie pour toute la journée. Parmi les bienfaits de la consommation d'avoine, on distingue sa capacité à réduire le cholestérol qui se fixe sur les parois des artères, évitant ainsi le développement de l'artériosclérose et des problèmes de cœur.

Les pommes

Les pommes possèdent une substance appelée pectine, dont la principale action est de fusionner avec le cholestérol pour faciliter ensuite son évacuation. Cet effet a été démontré par Liz Applegate, membre de la faculté et directrice de la nutrition du sport à l'Université de Californie à Davis. De plus, les pommes contiennent des flavonoïdes qui permettent de réduire jusqu'à 50% le risque de souffrir de problèmes de cœur.

Le poisson

Le poisson gras est une source riche d'acides gras oméga 3, qui sont de « bonnes graisses » dont notre organisme a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions, et pour déboucher les artères. Parmi les différents poissons, les plus recommandés sont le saumon, le maquereau, le thon, la truite, le hareng et les sardines.

Curcuma

Le principe actif du curcuma s'appelle la curcumine et se révèle être un excellent cardio-protecteur. Les études ont démontré que, grâce à cela, le curcuma peut éviter les

dommages causés, sur notre santé, par l’obstruction des artères.

Les épinards

Ce légume vert est extrêmement riche en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l’oxydation du cholestérol et l’apparition de maladies comme l’artériosclérose.

Fruits secs

Les fruits secs sont d’excellents alliés pour éviter l’obstruction des artères et stimuler leur nettoyage. Cette merveilleuse propriété est due à leur teneur en graisses mono-saturées et en acides gras oméga 3, qui sont deux clés de notre santé artérielle. Parmi les fruits secs recommandés, on trouve les noisettes, les amandes, les noix de pécan et les cacahuètes.

L’huile d’olive

L’huile d’olive extra vierge a beaucoup de propriétés pour notre santé, notamment pour prévenir les maladies du cœur. Cet aliment est une graisse mono-saturée, qui n’a que peu de probabilités de s’oxyder, ce qui évite que le cholestérol oxydé s’accroche aux parois des artères et des veines.

Tomate

Les tomates sont une source significative de lycopène, un antioxydant qui évite que le mauvais cholestérol se fixe sur les parois des artères. Selon certaines études, la consommation quotidienne de tomates réduirait significativement le risque de formation de plaques dans les artères.

Le jus de grenade

Il est scientifiquement prouvé que le jus de grenade possède

une teneur en antioxydants bien plus élevé que les autres jus comme ceux de mûres, d’airelles et d’orange. Grâce à cette propriété, le jus de grenade se montre très efficace dans le traitement des dommages artériels connus sous le nom d’artériosclérose, selon une étude récente réalisée sur des souris.

LES BIENFAITS DE LA MARCHE

La course à pied est perçue comme le meilleur exercice pour perdre du poids. Or elle peut être moins bénéfique pour différentes zones du corps, tels que les muscles et les os, entre autres. Voici les raisons pour lesquelles vous devriez marcher, au lieu de courir

La course à pied

L’exercice cardio brûle non seulement les graisses du corps, mais il aide également à éliminer les calories stockées dans les muscles, ce qui permet de perdre du poids et d’augmenter sa masse musculaire.

Cependant, l’exercice cardio excessif stimule aussi la production de cortisol, cette hormone du stress qui conduit à des envies de grignoter (donc prise de poids), afin de compenser les calories brûlées.

La course à pied est par ailleurs connue pour avoir des effets néfastes sur les genoux et les articulations, surtout pour les personnes qui ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) important.

La marche

Contrairement à la course, la marche brûle moins de calories,

mais elle est plus équilibrée. C’est l’une des meilleures alternatives pour perdre du poids, car elle est beaucoup plus saine et ne stimule pas la production de cortisol.

Marcher ne provoque pas d’envies de sucré, car c’est l’un des exercices cardio les plus stables. Ce sport augmente la production de sérotonine et de dopamine, deux hormones qui influent sur la motivation et le bonheur.

La marche n’exerce pas de pression sur les articulations, en fait, elle contribue à une meilleure lubrification des articulations, qui à son tour réduit l’ostéoporose.

Les bienfaits de la marche

La marche permet de perdre du poids et réduit le risque de diabète et le stress. Selon le Dr Gregg Fonarow, porte-parole de l’American Heart Association, la marche aide à combattre les maladies cardiovasculaires et diminue le risque de mort subite. D’après son étude, la marche apporte ces bienfaits au corps :

– Réduit de 9,3% le risque de maladies cardiaques

– Réduit de 7% le taux de mauvais cholestérol

– Réduit de 7,2% l’hypertension

– Réduit de 12,3% le risque de diabète

Comment ça marche ?

– Portez des chaussures de sports adaptées

– Adoptez une bonne posture, le dos bien droit

– Consommez suffisamment d’eau pour vous hydrater

– Protégez votre peau en appliquant un écran solaire

– Pour perdre du poids sainement, marchez de 30 à 60 minutes

par jour

En adoptant une alimentation équilibrée et saine, un autre type d’exercice en complément 2 à 3 fois par semaine, un sommeil de qualité et une consommation suffisante d’eau, vous allez perdre du poids rapidement et de manière optimale.

LES CONSEILS DE NINA : une recette pour perdre du poids:

Ingrédients

– 2 litres d’eau de source

– 1 concombre frais

– 1 carafe

Préparation

Dans la carafe, versez l’eau et ajoutez le concombre soigneusement lavé et coupé en fines rondelles. Placez la carafe dans le réfrigérateur et laissez reposer toute la nuit.

Dosage

Consommez quotidiennement au moins 3 verres de cette boisson pour perdre du poids, vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe et un trait de jus de citron pour relever le goût.

Cette boisson est particulièrement désaltérante grâce au concombre riche en eau qu’elle contient. Elle est idéale après la marche ou le sport.

Conseil pour baisser la tension arterielle et le cholestérol

Aujourd’hui, nous allons révéler une recette puissante qui provient de la tradition Amish. Cette recette peut être extrêmement bénéfique pour votre santé. À savoir, ses composants peuvent vous aider à guérir de nombreuses maladies et vont stimuler le système immunitaire. Le cas d’hypertension artérielle et d’hypercholestérolémie.

Ingrédients:

– Un morceau de gingembre (râpé) de taille moyenne (1,5 à 2 pouces / 3-4 cm)

– Une gousse d’ail (râpée)

– Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre

– Une cuillère à café de miel

– Une cuillère à soupe de jus de citron

Bien qu’elle puisse résoudre les problèmes de santé même les plus complexes, la préparation de ce remède est assez simple. Mixez tous les ingrédients dans un blender à haute vitesse. Ensuite, conservez le mélange dans un réfrigérateur pendant cinq jours.

LES CONSEILS DE NINA:

Prenez une cuillère à soupe de ce remède. Notez que ce puissant remède doit être consommé avant votre petit déjeuner, le matin, et avant votre dîner.

Ses effets sont remarquables, et vous les remarquerez après une semaine de consommation!

CAKE AU SPECULOS

Préparation : 1 heure

4 à 6 personnes

3 œufs entiers

160 g de sucre en poudre

150 g de farine

1 cuillère à café de levure chimique

150 g de beurre pommade

15 spéculoos

150 g de pâte à tartiner au spéculoos

1. Casser les œufs entiers dans un cul de poule.
2. Verser dessus le sucre en poudre.
3. Blanchir la préparation au fouet.
4. Ajouter la farine et la levure chimique bien mélanger au fouet.
5. Ajouter enfin le beurre pommade et mélanger à nouveau jusqu’à l’obtention d’une préparation homogène.
6. Ajouter la pâte à tartiner aux spéculoos et bien mélanger.

7. Concasser grossièrement 10 spéculoos sur votre pâte à cake.
8. Mélanger délicatement à la spatule et verser la préparation dans un moule à cake en silicone.
9. Piquer sur le dessus le restant de biscuits coupés en gros morceaux.
10. Enfourner à four chaud, 180°C pendant 35 minutes environ.
11. Au terme de la cuisson, retirer le cake du four. Veillez à le démouler délicatement.

MINI CAKE A LA NOIX DE COCO

6 mini-cakes

Préparation: 45 minutes

120 g de noix de coco râpée

70 g de sucre en poudre

50 g de confiture d'abricots

1 œuf 30 cm

1 Dans un cul de poule, verser la noix de coco rapée.

2 Ajouter le sucre en poudre, l'œuf entier et la confiture d'abricots.

3 Mélanger avec une spatule en bois.

4 Disposer sur une plaque à pâtisserie, les nonnettes rectangles en inox. Les graisser légèrement.

5 Remplir chacune des nonnettes de pâte. Enfourner à four chaud, 180°C pendant 20 minutes environ.

6 Une fois bien dorés, les retirer du four. Démouler délicatement tant qu’ils sont encore chaud. Pour cela, passer la lame d’un couteau sur les 4 côtés de la nonnette pour faciliter le démoulage. Servir en garniture d’un café gourmand avec d’autres gourmandises de votre choix

---

CAKE AUX RAISINS SECS

10 à 12 cakes

Préparation : 1 heure

320 g de farine

200 g de beurre pommade

4 œufs

1 c.s de lait

150 g de sucre

2 paquets de levure chimique

5 c.s de Rhum

100 g de raisins secs

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Blanchir à la spatule en bois le beurre pommade avec le sucre en poudre.
3. Ajouter les œufs et mélanger.
4. Ajouter le lait et les fruits macérés. Bien mélanger.
5. Incorporer en dernier la farine tamisée et la levure chimique.
6. Mélanger.
7. On obtient une pâte homogène. Remplir les moules siliconé de pâte jusqu'au 3/4. Pour cela, aidez vous d'une poche à douille.
8. Cuire à four chaud (180°C) pendant 20 minutes. 10 Au bout de quelques minutes, le cake se met à gonfler enfin à prendre une belle couleur brune.
9. Sortir du four et démoulé

CAKE PRALINE

6 personnes

Préparation: 1 heure

3 œufs entiers

125 g de beurre fondu

125 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

160 g de farine

50 g de praliné

1/2 sachet de levure chimique, soit 6 gr

1 pincée de sel fin

Finition :

30 g de nappage blond

50 g de noisettes caramélisées

1 kg Praliné artisanal

70% noisettes, Comptoir du Praliné,

125 g Graisse de démoulage en aérosol

1 Verser le sucre en poudre dans un cul de poule.

2 Ajouter le beurre fondu

3 bien mélanger de sorte à obtenir un mélange crémeux.

5 Ajouter les œufs un à un, puis la farine avec la levure chimique et le sel.

6 Bien mélanger.

7 Diviser la pâte en deux (2/3 1/3).

8 Ajouter le praliné dans les 1/3 de pâte et bien mélanger.

9 Graisser légèrement un moule à cake.

10 Déposer une couche de pâte à la vanille dans le fond du moule.

11 Ajouter la pâte parfumée au praliné.

12 Terminer avec le restant de pâte à la vanille. Mêler les

deux parfums entre eux en mélangeant rapidement avec la lame d'un couteau.

14 Cuire à four chaud, 180°C pendant 40 à 45 minutes.

15 Au terme de la cuisson, retirer, badigeonner la surface du cake de nappage blond fondu et parsemer de noisettes caramélisées.

BANANE PLANTAIN

AVANTAGES:

1. **Lutte contre le Cancer**
2. **Prévient et traite l'ulcère d'estomac**.
3. **Diminue les symptômes de la Diarrhée chronique**.
4. **Maladies cardiovasculaires.** Une étude a indiqué qu'une consommation élevée de bananes pendant un repas (400 g, soit plus de 3 bananes) réduisait les radicaux libres présents dans le corps, 2 heures après le repas. Cette diète diminuait l'oxydation du LDL-cholestérol (**mauvais cholestérol**), un processus impliqué dans le développement des maladies cardiovasculaires. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de cibler les effets de la banane à plus long terme et avec des doses plus modérées.
5. **Diabète de type 2.** L'amidon résistant (un type de sucre) de la banane non mûre contribuerait à la **perte de poids** chez des individus obèses souffrant de diabète de type 2[20], ainsi qu'à améliorer la sensibilité des cellules à l'**insuline**. Un extrait d'amidon résistant provenant des bananes non mûres diminuerait aussi la sécrétion

d’insuline et la glycémie (taux de sucre dans le sang) tant chez les individus en santé que chez ceux ayant un diabète de type 2.

6**. Antioxydants, vitamine C, dopamine**

7. Riche en alpha et bêta carotene

La banane plantain contient du bêta et de l’alpha-carotène, 2 caroténoïdes ayant la faculté de se transformer en vitamine A dans l’organisme. Parmi tous les caroténoïdes, le bêta-carotène est celui dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. Cette dernière favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections.

8. Amidon résistant

La banane non mûre contient de l’amidon résistant, un type de sucre qui résiste à l’action des enzymes digestifs (de la même manière que les fibres alimentaires) et qui se rend intact dans le côlon. Sous l’action de la **flore intestinale**, l’amidon non digéré y subit alors une fermentation, ce qui le transforme en acides gras à chaînes courtes (par exemple l’acide butyrique). Ces derniers stimulent l’absorption des liquides et du sel dans le côlon, diminuant ainsi la perte d’eau dans les selles. Les acides gras à chaînes courtes amélioreraient aussi indirectement la perméabilité de l’intestin grêle, un phénomène qui contribue à soulager les symptômes de la **diarrhée**.Des chercheurs ont observé que l’amidon résistant diminuait l’absorption des sucres consommés au même moment, ce qui entraînait une **diminution de la glycémie** (taux de sucre dans le sang)[23]. De plus, la consommation régulière d’amidon résistant mènerait à une augmentation plus importante de la ghréline lors des repas, une hormone qui a été associée à l’amélioration de la sensibilité à l’**insuline.**

La **banane plantain** contient davantage d’amidon résistant que la banane douce. De plus, à mesure que la banane mûrit, la quantité d’amidon résistant diminue à un point tel que seules les bananes non parvenues à leur stade de maturation optimale contiendraient de l’amidon résistant en quantité significative.

INCONVÉNIENTS:

La **banane** est un aliment incriminé dans le **syndrome d’allergie orale**. Ce syndrome est une réaction allergique à certaines protéines d’une gamme de fruits, de légumes et de noix. Il touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l’environnement et est presque toujours précédé par le rhume des foins.