# LES BIENFAITS DU DJANSAN « AKPI »

**La graine d’akpi provient d’un arbre oléagineux, essentiellement utilisée en Côte d’Ivoire ainsi qu’au Cameroun, où elle porte le nom de Djansan.**

Cette sorte d’amande de couleur dorée est employée dans la **cuisine africaine**, en tant qu’exhausteur de goût naturel.

Par ailleurs, sa forte teneur en **huile** fait de ce fruit un excellent ingrédient cosmétique. Qui sert notamment à la fabrication de savons.

## Les bienfaits du djansan « akpi » en poudre

On apprécie le djansan pour ses propriétés médicinales. Ainsi, on lui prête de nombreuses vertus :

- Contre la dysenterie
- Bénéfique pour lutter contre la constipation
- Utile lors d’infection oculaire
- Contient de nombreux minéraux (calcium, magnésium, potassium…)
- Mais également sur la stérilité chez la femme en favorisant l’ovulation

De plus, cette **poudre végétale naturelle** nous offre ses bienfaits en tant que **cosmétique africain** :

- Associée au **fenugrec**, cette graine contribue à augmenter le volume des fesses, de la poitrine et des hanches
- Utilisée pour la beauté de la peau, afin de lutter contre les signes de l’âge ainsi que les vergetures.

## Utilisations du djansan

La poudre d’akpi sera essentiellement utilisée sous forme de masque, en la réduisant en pâte. Vous pourrez par la suite y incorporer divers autres ingrédients naturels, selon le besoin recherché.

Pour augmenter la taille du fessier, ou autre, par exemple :

1. Mélanger 3 càs de **poudre africaine** avec de l’eau ;
2. Ajouter de l’huile de fenugrec et du beurre de karité.
3. Ensuite, mélanger le tout afin de former une crème homogène ;
4. Appliquer enfin sur les parties à traiter, comme la poitrine ou le postérieur.

À conserver au réfrigérateur.

---

# FLAN A LA NOIX DE COCO

**Préparation: 50mn**
**Repos: 2h**
**4 Personnes**

## Ingrédients:

**La pâte sablée:**

- 140 g de beurre ramolli
- 60 g de poudre de noix de coco
- 80 g de cassonade
- 2 g de fleur de sel
- 1 œuf battu (40 g + 10 g)
- 90 g de farine T55

**Le flan:**

- 40 g de jaunes d’œufs (soit deux jaunes)
- 80 g de sucre semoule
- 40 g de fécule de maïs
- 205 g de lait entier
- 205 g de lait de coco
- 155 g de crème liquide (minimum 30 % de matière grasse)
- 50 g + 20 g de noix de coco râpée

## Préparation

1. **La pâte**: mélangez 110 g de beurre avec la noix de coco, 60 g de cassonade, la fleur de sel, 40 g d’œuf, la farine. Étalez, faites cuire 20 min à 170 °C (th. 5-6). Laissez tiédir, émiettez, ajoutez 30 g de beurre, 20 g de cassonade, 10 g d’œuf restant. Foncez un moule ou un cercle, réservez au congélateur.
2. **Le flan**: fouettez les jaunes d’œufs avec le sucre, ajoutez la fécule de maïs. Chauffez les laits et la crème jusqu’à première ébullition. Versez sur les œufs, mélangez. Faites cuire jusqu’à épaississement. Hors du feu, ajoutez 50 g de noix de coco, mélangez.
3. Versez la préparation sur la pâte, lissez, parsemez de noix de coco râpée. Faites cuire 35 min à 180 °C (th. 6), laissez refroidir au moins 2 h avant de démouler.

---

# LES BIENFAITS DU MELON

## 1. HYDRATE ET PEU CALORIQUE

Le melon est un fruit qui est composé d’eau à environ 90% ! Autant dire qu’en période estivale, pour se rafraîchir et éviter la déshydratation, il ne faut pas hésiter à en consommer. Sans craindre pour notre ligne : le melon est peu sucré, et peu calorique !

## 2. CONTRE LA RÉTENTION D’EAU

le melon présente d’intéressantes propriétés diurétiques. Ce qui veut dire qu’il nous aide à éliminer l’eau stockée en excès dans l’organisme, et empêche les gonflements qui vont avec.

## 3. CONTRE L’HYPERTENSION ARTÉRIELLE

le potassium contenu en quantité intéressante dans le melon (300 mg/100 g) est réputé pour contrebalancer les méfaits d’une alimentation trop riche en sel, et donc diminuer les risques d’hypertension.

## 4. CONTRE LE CANCER

Difficile de le cacher avec sa jolie couleur orange: le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

## 5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

On ne dirait pas comme ça, mais le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu’une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d’ongles fragilisés…

## 6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille,

patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

## 4. CONTRE LE CANCER

Le melon est un fruit riche en caroténoïdes. Des antioxydants qui ont été cités dans de nombreuses études sur la prévention du cancer.

## 5. POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Le melon est un fruit assez riche en calcium. Un minéral qui, pour rappel, participe à la (bonne) formation des os de notre squelette, mais également de nos dents. Et quand on sait qu'une carence en calcium rime avec risque de fractures, de problèmes dentaires, mais aussi de chute de cheveux et d'ongles fragilisés…

## 6. CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES

Comme la plupart des légumes oranges (carotte, citrouille, patate douce, etc.), le melon est un aliment riche en bêta-carotène. Un pigment qui a la particularité de protéger nos articulations des affections inflammatoires, comme l'arthrite.

## 7. BON POUR LA VUE

Le bêta-carotène contenu dans le melon est un pigment précurseur de la vitamine A : cela signifie qu'une fois dans notre corps, au contact d'autres éléments, il va être transformé en vitamine A. Une vitamine antioxydante qui présente une action bénéfique pour notre vue (elle protège notre rétine et nous permet de mieux voir la nuit).

## 8. BON POUR LA PEAU

On dit souvent que grâce à sa richesse en bêta-carotène, le melon est un aliment qui active la production de mélanine et le bronzage, pour un effet bonne mine très appréciable. Mais

ce n’est pas tout : le melon favorise également la production de collagène (pour une peau moins relâchée, plus élastique et moins ridée) et la cicatrisation.

### 9. CONTRE LA CONSTIPATION

Au vu de sa richesse en fibres solubles, le melon fait partie de ces aliments qu’il ne faut pas manquer de consommer en cas de constipation. En effet, les fibres qu’il renferme ont une action bénéfique sur le transit intestinal, qu’elles accélèrent.

### 10. POUR UNE SANTÉ VASCULAIRE

Le melon renferme de l’adénosine, un vasodilatateur puissant qui contribue à la bonne santé de notre système cardiaque. Grâce au melon, on peut donc minimiser les risques de maladies cardio-vasculaires et d’AVC.

---

# CHEESECAKE JAPONAIS

## Ingrédients :

- 60 g de sucre
- 85 g de fromage frais à tartiner
- 4 g de jus de citron
- 35 g de beurre mou
- 30 g de farine

- 10 g de maïzena
- 60 g de lait
- 6 g de miel
- 1 g de sel
- 3 jaunes d’œufs + 95 g de blancs d’œufs

# Préparation :

1. Portez à ébullition une petite casserole d’eau
2. Pendant ce temps, versez le lait dans un grand bol et ajoutez-y le fromage frais
3. Placez ensuite le bol contenant ces deux ingrédients dans la casserole et laissez cuire à feu doux tout en continuant à remuer
4. Une fois que le fromage frais semble complètement fondu et que le mélange a atteint 60°C, ajoutez le beurre et continuez à remuer
5. Ensuite, lorsqu’un mélange homogène est obtenu, retirez du feu et incorporez un jaune d’œuf à la fois pour que le tout soit bien intégré
6. Ajoutez ensuite la moitié du jus de citron mentionné dans la liste, puis le miel et le sel, et continuez à travailler avec un fouet manuel
7. Ensuite, ajoutez la farine préalablement tamisée et faites de même avec la maïzena
8. Mélangez à nouveau jusqu’à ce que le mélange soit complètement lisse et sans grumeaux
9. Laissez reposer le tout quelques instants et, pendant ce temps, montez les blancs d’œufs dans un bol propre jusqu’à ce qu’ils deviennent mousseux
10. Ajoutez ensuite le sucre et le reste du jus de citron
11. Mélangez les ingrédients à l’aide d’un fouet électrique
12. Une fois que vous avez obtenu la meringue souhaitée, ajoutez-la en plusieurs fois au mélange contenant le fromage frais
13. Mélangez délicatement et, lorsque vous êtes prêt, versez le mélange obtenu dans les moules à mini cheesecakes

14. Transférez le moule sur une plaque à pâtisserie avec un peu d’eau chaude et enfournez à 175°C pendant 7 minutes
15. Après ces minutes, poursuivez la cuisson à 115°C pendant 58 minutes
16. Lorsque les mini cheesecakes sont prêts, laissez-les refroidir à température ambiante

---

# GÂTEAU AU LAIT DE COCO

## Ingrédients :

- 40g de fécule de maïs
- Flocons de coco
- 400ml de lait de coco sans sucre
- 50g de sucre glace

## Préparation :

1. Prenez une casserole et versez-y le sucre glace et le lait de coco. Remuez bien avec une spatule pour faire fondre le sucre et obtenir un mélange sans grumeaux.
2. Mettez la casserole sur le feu, ajoutez le sel et continuez à mélanger jusqu’à obtenir un mélange crémeux.
3. Lorsque la crème est crémeuse, transférez-la dans des verres et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 5 heures.
4. Une fois le temps écoulé, versez les flocons de coco sur une assiette et sortez la crème maintenant solidifiée du réfrigérateur.
5. Retirez ensuite la crème solide des verres pour ne pas briser vos petites créations gourmandes.
6. Roulez chaque dessert dans l’assiette de flocons de coco

afin qu’ils adhèrent bien.

---

# TAGLIATELLES AUX CREVETTES ET CHAMPIGNONS

Préparation: 15 minutes
Cuisson: environ 25 minutes
Portions: 4

## Ingrédients:

30 g de mascarpone
125 g de lait (ou crème)
100 g de crevettes décortiquées
1 poignée de champignons
1 oignon
12 nids de tagliatelles aux épinards
Persil
Poivre
Sel
Huile

## Préparation :

1. Faire cuire les tagliatelles en suivant les indications sur le paquet.
2. Les égoutter al dente et les laisser refroidir.
3. Nettoyer les champignons et les émincer
4. Peler et émincer l’oignon.
5. Le faire revenir dans une grande poêle avec un filet d’huile.
6. Ajouter les champignons.

7. Incorporer les crevettes et laisser cuire quelques instants.
8. Verser le lait et ajouter le mascarpone.
9. Bien mélanger le tout.
10. Poursuivre la cuisson quelques minutes.
11. Ajouter les tagliatelles et remuer.
12. Laisser cuire encore quelques minutes.
13. Parsemer de persil haché et servir les tagliatelles aux crevettes et aux champignons.

---

# QUICHE AUX COURGETTES ET POULET

## Ingrédients:

2 càs de parmesan râpé
2 œufs
5 cl de lait écrémé
15 cl de fromage blanc 0 %
1 courgette
1 oignon
2 blancs de poulet
1 fond de tarte léger
Poivre
Sel
1 càs d’huile d’olive
3 brins d’aneth
2 gousses d’ail

## Préparation :

1. Découper la viande en petits dés avec la courgette.
2. Peler et hacher l’ail et l’oignon.
3. Les faire revenir dans une poêle avec l’huile chaude.
4. Ajouter le poulet et laisser cuire 4 minutes.
5. Incorporer la courgette et poursuivre la cuisson 8 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre.
7. Préchauffer le four à 180 degrés.
8. Battre les œufs avec le lait, le fromage blanc, l’aneth et le parmesan.
9. Dérouler la pâte dans un moule à tarte avec son papier sulfurisé.
10. La garnir du mélange poulet-courgette.
11. Ajouter le mélange d’œufs.
12. Enfourner la quiche aux courgettes et au poulet pour 35 minutes.

---

# POÊLEE DE POMMES DE TERRE, DE COURGETTES ET CREVETTES

Préparation: 10 minutes
Cuisson: environ 15 minutes
Portions: 2

## Ingrédients

200 g de courgettes
1 gousse d’ail
200 g de crevettes décortiquées
250 g de pommes de terre
Sel
Huile d’olive
Persil

1. Éplucher les tubercules, les rincer et les couper en morceaux.
2. Les faire blanchir 5 minutes dans une casserole d’eau bouillante salée.
3. Les égoutter et les réserver.
4. Faire chauffer un filet d’huile dans une poêle et y faire dorer la gousse d’ail.
5. La retirer et la remplacer par les patates et les courgettes.
6. Les laisser dorer de tous les côtés.
7. Ajouter les crevettes, saler et laisser cuire quelques minutes.
8. Parsemer de persil haché et laisser cuire encore une minute.
9. Servir la poêlée de pommes de terre et de courgettes aux crevettes.

---

# TAGLIATELLES AUX AUBERGINES ET SAUCE TOMATE

Préparation: 10 minutes
Cuisson: environ 30 minutes

Portions: 4

# Ingrédients

½ oignon
Parmesan râpé
30 cl de purée de tomates
2 aubergines
6 tomates cerises
2 gousses d’ail
300 g de tagliatelles
Poivre
Persil
Huile d’olive
Sel

# Préparation:

1. 1.Laver les tomates cerises et les aubergines, puis les couper en dés.
2. Peler et hacher l’oignon et l’ail.
3. Les faire revenir dans une grande poêle avec un filet d’huile.
4. Ajouter les tomates cerises et les aubergines.
5. Poursuivre la cuisson un quart d’heure.
6. Saler et poivrer.
7. Faire cuire les tagliatelles en suivant les instructions sur l’emballage.
8. Les égoutter et les incorporer aux autres ingrédients.
9. Laisser cuire quelques minutes.
10. Parsemer de parmesan râpé et de persil haché.
11. Servir les tagliatelles aux aubergines et à la sauce tomate.

# FONDANT AU CHOCOLAT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 minutes
Cuisson: 15 minutes
Portions: 6 (256 Kcal par portion)

## Ingrédients:

4 œufs
180 g de compote de pomme
80 g de farine
150 g de chocolat noir

## Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
3. Incorporer la compote, puis les œufs
4. Ajouter la farine et mélanger.
5. Tapisser 6 ramequins de papier cuisson et y répartir la pâte.
6. Enfourner les fondants au chocolat et à la compote de pommes pour un quart d’heure.