Mikado de fruits

Préparation: 15

2 Bananes
2 pommes
3 Kiwis
8 Fraises
1 Ananas
Sucre vanillé
Sucre en poudre

1. Épluchez l’ananas.

2. Pelez les pommes, les bananes et les kiwis, otez le cœur des kiwis. Procédez de la même façon pour l’ananas.

3. Coupez tous les fruits en dés de 3 cm.

4. Enfilez chaque dés sur les piques en bois, en alternant les couleurs.

5. Saupoudrez de sucre en poudre et de sucre vanillé.

6. Placez les brochettes sur un plat couvert.

Mettre au réfrigérateur.

LES CONSEILS DE NINA:

Servir bien frais. Vous pouvez accompagner les brochettes avec une boule de glace vanillée.

Diarrhée

Si vous souffrez de diarrhée (ou gastro-entérite) votre objectif doit être double: ne pas vous déshydrater et éviter tout ce qui peut aggraver votre état. Si vous avez la chance de pouvoir rester près de chez vous, laissez simplement le problème <s'évacuer> (sans oublier de boire beaucoup de liquide) sinon essayez les infusions astringentes, consommez plus de fibres solubles qui absorbe les excès de liquide dans l'intestin.

Domptez la diarrhée

. Buvez du thé noir avec du sucre. le thé rehydratera votre corps. En outre, il contient des tanins astringent qui contribuent à appaiser inflammation intestinale et à bloquer l'absorption des toxines par vos intestins. Le sucre favorise l'absorption du sodium et de l'eau.

. Les feuilles de mûrier, riche en tanin, sont un remède populaire contre la diarrhée. Pour une infusion , mettez 1 à 2 g de feuilles de mûrier dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes et filtrer. Buvez trois tasses par jour entre les repas. L'infusion de feuilles de framboisier, riche en minéraux et vitamines serait efficace également.

Abreuvez votre corps

. Si la diarrhée est importante, vous devez remplacer la réserve en eau et minéraux (dont le sodium, le potassium et le chlorure) perdu avec les selles. Concoctez une solution de réhydratation en mélangeant une demi-cuillerée à café de bicarbonate de soude avec une pincée de sel et un quart de cuillerée à café de sucre ou de miel à une tasse d'eau. Buvez en plusieurs au cours de la journée.

. Certaines boisson énergétique ou pour sportifs peuvent remplacer le numéro perdu, mais elles sont souvent trop

sucrées.

. En cas de diarrhée légère n’entraînant pas de déshydratation, buvez des boissons gazeuses en bouteille (débarrassez-vous des bulles en agitant vigoureusement la boisson afin d’éviter d’avoir des gaz) vous pouvez aussi consommer des liquides plus nutritifs comme du bouillon clair de poulet ou de l’eau de riz.

. Chez le nourrisson et jeunes enfants, il est important de poursuivre l’allaitement si le nourrisson souffre de diarrhée. Pour les enfants nourris au biberon ou plus âgés , utilisez une solution oral de réhydratation(en vente dans les pharmacies) destinée aux enfants.

Reconstituez votre alimentation

. les premiers jours, supprimez les aliments solides, et nourrissez-vous de bouillons de poulet ou de bouillies. Le bouillon est idéal car il fournit de l’eau, de minéraux et des protéines. Observez ce régime pendant 1 ou 2 jours.

. Evitez les jus de fruit (notamment les agrumes), parfois mal toléré par les intestins. Introduisez lentement des aliments bien tolérés, contenant peu de fibres riz, banane, pommes de terre vapeur, compote de pommes et de coin. . . Les bananes et les pommes contiennent de la pectine, un type de fibre soluble qui absorbe les excès de liquide dans dans l’intestin et ralentit le passage des selles(toutefois évitez le jus de pomme susceptible d’aggraver les symptômes)

. Les carottes sont une source apaisante de pectine. Faites-les cuire, puis passez-les au mixeur avec un peu d’eau pour leur donner une consistante de bouillie pour bébé. Mangez une ou deux cuillères à soupe toutes les heures.

. Evitez les aliments riches en fibres insolubles difficile à digérer : haricot, choux ou choux de Bruxelles.

. Mieux vaut éviter les produits laitiers. Le revêtement intestinal peut être irrité, ce qui risque d’entraîner une intolérance temporaire au lactose.

. Seule exception: les yaourts et autres lait au ferments actifs sont habituellement bien tolérés. Ils renferment les bactéries contribuent ainsi à restaurer la flore intestinale, ce qui est important si votre diarrhée fait suite à la prise d’antibiotiques.

Un vieux traitement chinois

. Epluchez et écrasez deux gousses d’ail, ajoutez 2 cuillerées à café de sucre brun, portez à ébullition dans l’équivalent d’une tasse et buvez 2 à 3 fois par jour. L’ail est un anti-bactérien efficace, susceptible d’éliminer la bactérie responsable de nombreux cas de diarrhées.

Mieux vaut prévenir que guérir

. Si vous remarquez de fréquents accès de diarrhée après avoir consommé du lait ou d’autres produits laitiers, vous souffrez peut-être d’une intolérance au lactose. Essayez des substituts laitiers pommes lait de soja ou consommez des produits laitiers spécifique étiquettes et sans lactose.

. lavez-vous les mains au savon et à l’eau tiède avant de faire la cuisine et après avoir manipulé de la viande crue. Veillez également à nettoyer soigneusement toute la vaisselle et les instruments de cuisine ayant été en contact avec de la viande crue. Pour éviter une intoxication alimentaire faites décongeler des aliments au micro-ondes au réfrigérateur et non sur le plan de travail.

. Sachez-que la prise de doses importantes de vitamine C peut entraîner une diarrhée. De même évitez de boire de l’ eau minérale renfermant du magnésium.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

6 personnes:

6 œufs

200 g de chocolat noir dessert

180 g de beurre

200 g de sucre

40 g de farine

1. Préchauffez le four à 180 °

2. Faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie, pendant ce temps mélangez les œufs avec le sucre au fouet.

3. Ajoutez au mélange le chocolat et le beurre fondu, incorporez la farine, bien mélanger.

4. Beurrez un plat y verser le mélange

5. Mettez le au four pendant 25 mn

Servez accompagné d’une crème anglaise ou d’une crème fouettée

MOELLEUX AU CHOCOLAT

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

6 personnes :

250 g de chocolat noir

5 œufs

140 g de beurre +pour le moule

125 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 cs de farine + (pour le moule)

1 pincée de sel

1. Cassez 150 grammes de chocolat en petits morceaux dans une jatte supportant la chaleur.

2. Faites fondre au bain-marie avec 100 grammes de beurre coupé un petites parcelles.

3. Lorsque le chocolat fondu, sortez le récipient du bain-marie puis mélangez le chocolat et le beurre à l'aide d'une spatule en bois pour bien lisser la préparation.

4. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes dans un saladier, fouettez les 5 jaunes avec 125 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé.

5. Versez dessus le chocolat fondu en remuant.

6. Incorporez 1 cs de farine tamisée. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel, Mélangez-les à la pâte refroidie.

7. Versez la pâte dans un moule à manqué. Faites cuire 20 minutes au four préchauffé à 180 °c (th. 6) laissez tiédir le gâteau puis démoulez le sur une grille à pâtisserie.

8. **le nappage :**

Cassez 100 g de chocolat en morceaux. Faites fondre au bain-marie avec 40 g de beurre coupé en petites parcelles.

9. Mélangez avec une spatule en bois. Laissez tiédir puis versez le nappage bien lisse au centre du gâteau.

10. Étalez à l’aide d’une spatule métallique sur le dessus puis sur les bords laisser refroidir.

Laissez refroidir et servez.

POULET DG

Préparation: 40 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

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

1. Faites chauffer l’huile végétale et faire frire les plantains. Faites les frire jusqu’à ce qu’elles soient dorées. Retirez et réservez.

2. Ajoutez sur le poulet, une bonne quantité de poivre blanc ou noir, ajoutez un peu de sel et mélangez bien.

3. Faire revenir le poulet jusqu’à coloration dorée et qu’il soit bien cuit. Retirez et réservez.

4. Dans une grande marmite, chauffez les 2 cuillères à soupe d’huile végétale. Ajoutez les carottes et les haricots verts. Puis faites frire pendant quelques minutes.

5. Ajoutez les tomates dans marmite avec l’ oignon, l’ail et le gingembre. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes.

6. Ajoutez les céleris et le poivre noir, les feuilles de basilic et le cube de bouillon.

7. Faire sauter pendant au moins 5 minutes.

8. Ajoutez les bananes plantains frites avec un verre d’eau, remettre le poulet frit dans la marmite.

9. Ajoutez le poivron vert et le sel à votre goût.

10. Replacez le couvercle et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.

11. Remuez de temps en temps pour empêcher les bananes

plantain de coller au fond de la marmite.

LES CONSEILS DE NINA : Pour plus de gout , marinez le poulet la veille avec des épices spéciales volailles.

Peau sèche

La couche supérieure de l’épiderme assure une fonction auto hydratante, mais il arrive qu’elle ne parvienne pas à subvenir à tous les besoins de la peau. Un accès de douche ou de bain, l’usage des produits irritants (savon, cosmétique) …, l’exposition solaire, un air sec, la pollution… tous ces facteurs et Bob contribuent à assécher la peau. L’usage quotidien de crème ou de lotion hydratante permet de limiter la déshydratation et de rééquilibrer la peau. Vous pouvez également essayer les mesures proposées ici.

Un exfoliant pour adoucir la peau

1. Offrez à votre épiderme un bain de lait. L’acide lactique élimine les cellules mortes et aide l’épiderme à retenir l’eau. Trempez un gant de toilette dans du lait froid et appliquez le sur les parties du corps qui vous paraissent particulièrement sèche irritée attendez 5 minutes, puis rincez doucement afin de laisser un film d’acide lactique sur la peau.

2. Si vous avez la peau rêche, versez 2 tasses de sel d’Epsom ou sulfate de magnésium dans une baignoire d’eau chaude et plongez dans ce bain pendant quelques minutes.

3. Pour optimisez l’effet adoucissant, vous pouvez ajouter des algues séchées à l’eau.

4. Au sortir du bain, tant que la peau et en encore humide, profitez-en pour exfolier les zones particulièrement rêches en les frictionnant avec du sel d'Epsom. Vous constaterez une amélioration surprenante.

5. Appliquez un gel d'aloe vera pour accélérer la régénération de l'épiderme. L'aloe vera contient des acides qui éliminent les cellules mortes.

6. Utilisez un hydratant aux acides de fruits acides alpha-hydroxyles, AHA) ou une lotion à l'urée afin d'éliminer les cellules mortes là où la peau pèle et d'adoucir l'épiderme.

Hydrater la peau

1. Utilisez des crèmes ou des lotions hydratantes (une pour le visage une pour le corps) qui conviennent à votre type de peau et appliquez-les chaque jour. Ces produits agissent plus en aidant l'épiderme à conserver son humidité en apportant de l'eau.

2. Écrasez la pulpe d'un avocat bien mûr et appliquer ce masque sur votre visage. Les graisses de l'avocat ont une action Émolliente. La chair contient également de la vitamine E, excellente pour la peau.

4. Plusieurs produits de consommation courante peuvent aider à retenir les éléments hydratant de l'épiderme la lanoline (Graisse extraite de la laine du mouton) la vaseline, l'huile d'arachide ou de paraffine et même la margarine, à utiliser avec modération pour éviter la sensation de peau grasse.

5. Changez de savon si vous utilisez un savon désodorisant, jetez-le ! ce type de produit contient des parfums irritant qui dessèche la peau choisissez plutôt un savon crème ou un savon surgras renfermant des huiles et des graisses ajoutées à la fin du processus de fabrication qui laisse un film protecteur sur la peau.

6. Testez des nettoyants doux, qui présentent qui présentent un pH (taux d’acidité) proche de celui de la peau et nettoient sans dessécher.

7. En règle général les savons liquides sont plus doux pour la peau. Choisissez un produit estampillé <hydratant>, et utilisez-le aussi bien pour le corps que pour les mains dans la journée.

Douche rapide et bain express

1. Ne restez jamais plus de 15 minutes dans la baignoire ou sous la douche lavez-vous avec de l’eau chaude, mais pas brûlante l’eau chaude a tendance à dissoudre le film lipidique protecteur de l’épiderme.

2. Ajoutez un émollient (produit qui amollit et adoucit la peau) à l’eau de votre bain qui laissera un film gras régulier sur votre corps.

3. Prenez votre douche ou votre bain de préférence le soir, de sorte que le film gras qui protège la peau se régénère pendant la nuit.

Humidifiez l’atmosphère

L’hiver, assurez-vous que l’air de votre habitation est suffisamment humide. Placez un bol rempli d’eau au coin de la cheminée, suspendez des réservoirs d’eau radiateur, laissez la porte de la salle de bain ouverte quand vous prenez un bain ou une douche et placez un humidificateur près de votre vie sans d’oublier de fermer la porte de votre chambre la nuit est-ce qu’il est en marche sachez que la chaleur dégagée par les cheminées et poêles à bois est extrêmement desséchante.

Mangez, buvez et faites le plein d’eau

1. Veillez à boire suffisamment, 2 litres d’eau chaque jour environ, pour apporter à l’organisme les liquides dans il a besoin, y compris pour entretenir la peau. Les tisanes et les

jus de fruits comptent, mais pas les boissons alcoolisées, ni celles contenant de la caféine, dont l’action diurétique conduit à uriner plus fréquemment, autrement dit à éliminer de précieux fluides corporels.

2. Consommez des poissons gras (maquereau, sardines, hareng, ou saumon) deux ou trois fois par semaine au moins. Riches en acides gras, oméga 3, ils contribuent à renforcer les membranes des cellules épidermiques.

3. Les noix, les avocats et les graines de lin renferment également des acides gras oméga 3 incorporez chaque jour une à deux cuillerées à soupe de graines de lin brun lié à vos céréales, soupe ou sauce de salade.

Vitamines et sels minéraux

1. certaines vitamines, de même que divers minéraux, contribuent à entretenir une peau saine. Choisissez un complément alimentaire contenant le plus possible de nutriments bénéfique pour la peau vitamine B2 riboflavine, B6 B9 (ou acide folique) C et E sélénium zinc notamment.

MOELLEUX AU CITRON

Préparation: 30 mn

Cuisson: 20 mn

1 citron
125 g de farine
100 g de sucre en poudre
2 œufs
40 g de beurre

1 sachet de levure chimique
1 cs de lait

1. Préchauffez le four à 170°C (thermostat) et beurrer un moule.
2. Râpez le zeste du citron, recueillir le jus.
3. Mélangez le sucre, le zeste et le jus.
4. Séparez les jaunes des blancs d'œufs et battre les blancs en neige. Battre les jaune dans le mélange sucre/zeste/jus.
5. Ajoutez le lait.
6. Versez la farine et la levure puis le beurre fondu.
7. Mélangez avec une spatule puis incorporez les blancs d'œufs en douceur.
8. Saupoudrez de sucre de glace et versez la pâte dans le moule quand elle est prête. Enfournez 25 min et c'est prêt.

GATEAU A LA BANANE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

3 œufs
150 grammes de farine
150 grammes de sucre
150 grammes de beurre
1/2 paquet de levure
4 bananes

1. Faites préchauffer votre four à 210°C

2. Mélangez le sucre, les œufs, le beurre fondu ainsi que la farine et la levure dans un saladier

3. Écrasez les 3 bananes dans une assiette puis ajoutez-les au mélange.

4. Versez le tout dans un moule beurré.

5. Déposez dans le four en ajoutant la dernière banane en rondelles sur le dessus. Laissez cuire entre 20 et 30 minutes.

CRUMBLE D’ANANAS AUX NOIX

Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

4 personnes:

1 ananas
80 g de farine
80 g de sucre
80 g de beurre coupé en dés + 15 g
1 sachet de sucre vanillé
50 g de cerneaux de noix concassées
1 brin de romarin haché

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

2. Mélangez du bout des doigts dans un saladier la farine, le beurre coupé en dés et le sucre, en émiettant la préparation.

3. Ajoutez les noix concassées.

4. Etalez le crumble en couche régulière sur une plaque beurrée.

5. Enfournez et laissez cuire 15 min jusqu’à ce qu’il soit

doré. Laissez refroidir hors du four.

6. Epluchez l’ananas, coupez-le en 4 et retirez le cœur fibreux.

7. Hachez la chair, ajoutez le sucre vanillé et le romarin haché.

8. Répartissez dans les verres ou des coupes.

9. Posez un peu de crumble et servez rapidement

TAMARIN

AVANTAGES:

Le Tamarin Facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Carminatif et anti-infectieux, il intervient également dans les troubles intestinaux tels que les ballonnements, les flatulences et la diarrhée.

Antiseptique, le tamarin apaise les troubles urinaires (notamment la cystite). Pour les problèmes respiratoires, il est utilisé comme expectorant en cas de bronchite. Grâce à ses antioxydants, il est également préconisé dans la prévention du vieillissement des cellules