

BAVAROIS DE SAUMON

4 personnes :

300 g de saumon fumé en fines tranches

2 citrons verts

100 g d'oeufs de saumon

100 g d'oeufs de lump noirs

5 feuilles de gélatine

40 cl de crème liquide

5 brins d'aneth

sel, poivre

1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la ramollir, ciselez 4 brins d'aneth, gardez le reste pour la décoration.
2. Tapissez 4 coupelles avec les tranches de saumon : pour cela, étalez les tranches de saumon sur le plan de travail, utilisez la coupelle comme gabarit, coupez 3 cm plus large que le tour de la coupelle, récupérer les chutes et émincez-les finement.
3. Essorez la gélatine en la pressant entre vos mains puis faites-la fondre sur feu très doux dans une petite casserole puis laissez-la refroidir.
4. Fouettez 0.25 litres de crème fraîche jusqu'à obtention d'un mélange onctueux, incorporez délicatement la gélatine à la crème fouettée. Le saumon émincé et l'aneth ciselé, salez un peu, poivrez.
5. Remplissez chaque coupelle à moitié avec la crème au saumon, répartissez ensuite les morceaux de tranches de saumon et rentrez vers l'intérieur les morceaux de tranches de saumon qui dépassent des morceaux des bords,

- afin que l'effet soit plaisant au démoulage.
6. Placez les coupelles au réfrigérateur pendant 12 h.
 7. Préparez une sauce légère en mélangeant le restant de crème liquide et le jus de citron vert.
 8. Prélevez le zeste du second citron en fines lamelles.
 9. Démoulez les coupelles une par assiette, décorez avec une cuillère à café d'oeufs de lump noirs puis versez de la crème au citron autour de chaque bavarois, parsemez de quelques grains de lump alternés avec des lamelles de zeste de citron, ajoutez une pincée d'aneth.
 10. Servez très frais.
-

ACRAS DE LANGOUSTE

4 personnes :

250 g de chair de langouste

250 g de farine

2 oeufs

1 verre de lait

le jus d'1/2 citron vert

1 cc de bicarbonate

1 oignon, 2 gousses d'ail

2 cives (ciboulettes)

Thym, Persil, Huile

1. Emiettez la chair et faites-la mariner dans le jus d'un 1/2 citron durant 10 ou 15 minutes.

2. Dans un saladier, hachez très finement la ciboulette, l'ail et le persil. Puis ajoutez la farine, le bicarbonate et le lait.
 3. Mélangez le tout de façon à obtenir une pâte sans grumeaux.
 4. A l'aide d'une cuillère à soupe, incorporez des morceaux de chair à la préparation faite précédemment.
 5. Plongez-les ensuite dans l'huile chaude de votre friteuse. Servez chaud.
-

PAELLA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

1 petit coquelet
2 cuisses de Lapin
4 petites tomates
quelques haricots verts
4 verres de riz
1 oignon
1 petit piment
safran
huile d'olive
gros sel, poivre
1 litre d'eau
Une Poêle à Paella

1. Coupez la viande (coquelet et lapin) morceaux
2. Epluchez l'oignon et les haricots verts

3. Lavez es tomates et le piment
4. Faire dorer les morceaux de viande dans la poêle à paella avec un fond d'huile d'olive chaude
5. Lorsque la viande est dorée de tous cotés, ajouter les légumes : tomates coupées en quartiers, oignon coupé en lamelles, haricots verts coupés à environ 4 cm de longueur, piment coupé en petits morceaux.
6. Faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes avec l'huile d'olive.
7. Salez et poivrez, tournez et mélangez.
Ajouter les 4 verres de riz et tourner avec une spatule.
Lorsque le riz commence à être translucide, ajouter un demi litre d'eau dans la préparation, et porter à ébullition :
Ne pas oublier de mettre le safran en poudre (une petite dose).
Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.
Remettre de l'eau pour que le riz soit bien gonflé.
Servir lorsque le riz a absorbé pratiquement toute l'eau :
Ajouter une ou deux branches de romarin dans la préparation.
Si c'est la saison, on pourra également ajouter quelques haricots en grains frais.

Asthme

L'asthme est maladie respiratoire qui se manifeste avec des crises, marquée par une sensation d'oppression due à la difficulté à expirer et par une toux. Ces crises peuvent être

déclenchées par de multiples facteurs en contact avec les bronches : inhalation d'une substance irritante (la fumée de tabac), d'air froid ou sec, d'allergènes (pollens, acariens...). Elles peuvent également être provoquées par les variations hormonales, le stress ou la colère, voire survenir sans cause apparente.

Les difficultés respiratoires sont dues à une inflammation plus ou moins chronique des bronches, qui se traduit par une contraction (spasme) et un gonflement, ainsi que par une sécrétion excessive de mucus à l'intérieur des bronches. Ces réactions inflammatoires contribuent à obstruer les voies respiratoires et à provoquer une sensation typique d'étouffement.

En cas de crises mieux vaut s'en tenir aux recommandations médicales. A côté des médicaments, les mesures d'hygiène de vie et certains remèdes naturels peuvent atténuer, espacer, voire supprimer les symptômes.

1. FACILITÉ LA RESPIRATION LORS D'UNE CRISE.

- . Efforcez-vous de rester calme en cas de crise car la panique peut aggraver les difficultés respiratoires.
- . Testez la caféine. Buvez une grande tasse de café fort ou deux canettes de boisson au cola au moment où vous sentez venir une crise. La caféine a des propriétés qui s'apparentent à celle de la théophylline, un médicament bronchodilatateur parfois prescrit contre les crises graves. Elle a un effet relaxant sur les muscles des bronches et favorise donc leur dilatation.

2. COMBATTRE LA BRONCHO-CONSTRICITION GRÂCE À DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES.

- . En médecine traditionnelle chinoise, le ginkgo biloba est employé depuis des siècles pour traiter l'asthme. Vous pouvez essayer de prendre 250 mg d'extrait de ginkgo biloba par jour.

3. STOPPER L'INFLAMMATION

. Les oméga-3 présents dans les poissons gras comme le thon, le saumon, le hareng et le maquereau, ont un effet proche des antileucotriènes des médicaments puissants qui bloquent les éléments responsables de l'inflammation des bronches. Consommez ce type de poisson trois fois par semaine et prenez chaque jour des gélules d'**huile de poisson** (1000 mg en plusieurs fois). Demandez l'avis de votre médecin.

. L'**huile d'onagre**, les **bioflavonoïdes** et le curcuma agissent comme des anti-inflammatoires. Demandez toujours l'avis de votre médecin.

. Apprenez à vous connaître

Notez sur un carnet tout ce que vous mangez pendant 1 mois, ainsi que vos éventuels troubles respiratoires. Bien que les allergies alimentaires soient rarement en cause dans les crises d'asthmes, il peut exister un lien. Vérifiez régulièrement vos notes pour voir si votre alimentation semble accroître la fréquence ou l'intensité de vos crises.

4. MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

. Ne fumez pas et évitez les lieux enfumés. La fumée du tabac irrite les voies respiratoires.

. Ne vous asseyez pas près d'une cheminée ou d'une cuisinière à bois, car les oxydes d'azotes de la fumée peuvent agraver l'asthme d'effort.

. Si le froid est un facteur déclenchant, protégez-votre nez et votre bouche avec une écharpe afin de ne pas inspirer directement de l'air froid.

. Evitez de qui peut déclencher une crise: un plat très épice, l'aspirine ou les bandelettes parfumées présentées en échantillon dans les magazines, par exemple. Pensez à ouvrir les fenêtres lorsque vous cuisinez des aliments dégageant une

odeur forte comme l'oignon.

Essayez de fractionner vos repas et ne mangez pas avant de vous coucher. Les reflux gastriques, qui entraînent des brûlures d'estomac, peuvent provoquer une crise d'asthme.

CROQUETTE DE THON

Préparation: 30 mn

300 g de pommes de terre

1 oignon haché finement et frit dans un peu d'huile au préalable

1 boite de thon à l'huile d'olive si possible, si non du thon nature

2 cs de persil haché

2 cs de jus de citron

Le zeste d'un citron

sel, poivre

1 à 2 œufs en fonction de leur grosseur
chapelure

farine

huile de friture

1. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en gros dés.
2. Faites bouillir dans une eau salée.

.3. Égouttez et passez à la moulinette ou écrasez à la fourchette (faites le avec les pommes de terre très chaude pour ne pas avoir de grumeaux).

4. Épluchez l'oignon et émincez le.

5. Faire revenir dans un peu d'huile (il faut qu'il est une belle couleur dorée) ,

6. Égouttez le thon et mettre sur la purée de pomme de terre, ajoutez, le persil, l'oignon, le jus et le zeste de citron

7. Salez et poivrez selon votre gout.

8. Mélangez bien le tout.

9. Formez des boulettes, faites passer dans la farine, puis l'œuf légèrement battu et en dernier enrobez dans la chapelure .

10. Faites frire les croquettes dans de l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une belle couleur dorée, égouttez sur du papier absorbant.

LES CONSEILS DE NINA:

L'ajout du jus et zeste de citron est facultatif, mais ça ajoute une belle note à ces croquettes

Mango colada

Préparation: 10 mn

12 cl de jus d'ananas ou encore mieux de l'ananas frais coupé

en cubes
2 mangues coupées en cube
2 cuillères à soupe de jus de citron frais
8 cl de crème de coco (attention, pas lait de coco!)
8 cl de rhum blanc
glaçons

Mettre tous les ingrédients dans un blender ou mixer (ajouter la glace en dernier) et faire tourner à grande vitesse quelques secondes jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et onctueux.

Versez dans de grands verres et siroter lentement!

LES CONSEILS DE NINA:

Si vous aimez le sucre ajoutez 1 cs de sucre

Madras

Préparation: 5 mn

2 dl de jus d'orange glacé,
Du sirop menthe,
Du sirop de grenadine,
Du sirop de cassis,
1 dl de rhum blanc

1. Mélangez jus et rhum.

2. Répartir dans 3 verres.
 3. Versez délicatement dans le 1er verre un trait de sirop menthe, dans le 2ème un trait de sirop de grenade et dans le 3ème un trait de sirop de cassis.
-

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 antibactérien 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