

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 en 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. Remplacez 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 est 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'aloë vera pour accélérer la régénération de l'épiderme. L'aloë vera contient des acides qui éliminent les cellules mortes.

6. Utilisez un hydratant aux acides de fruits (acides alpha-hydroxy, 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 appliquez 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

POUDRE DE BAOBAB

AVANTAGES :

La poudre de baobab est riche en vitamines B1,B2,B6, Fer et Zinc.

Elle agit contre le cholestérol, le diabète, l'anémie, l'asthénie, l'indigestion, la constipation, L'ulcère gastrique.

10 fois le niveau d'antioxydant d'une orange,

6 fois la vitamine C d'une orange,

3 fois le calcium d'un verre de lait,

6 fois le potassium de la banane,

4 fois le phosphore de la banane.

FLEURS D'HIBISCUS SABDARIFFA (bissap)

AVANTAGES:

La fleur d'hibiscus est très riche en

Fer, vitamine A et C, idéale en cas de fatigue.

Elle est antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, anti- calcul rénaux

Elle permet de baisser la tension artérielle et la pression sanguine

Elle régule les troubles du foie, calme les maux d'estomac.

INCONVENIENTS:

Sensation de vertiges (si hypotendue) à fortes doses

THON MALGACHE AU COCO

Préparation: 20 mn

Cuisson: 25 mn

4 personnes:

4 steaks de thon
45 cl de lait de coco
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe de beurre fondu
2 cuillères à d'huile
6 tomates concassées
3 oignons émincés
1 cuillère à soupe de curry
sel, poivre de moulin

1. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile et faites y dorer les oignons à feu moyen.
2. Lorsqu'ils sont translucides, ajoutez les tomates, le curry et le lait de coco.
3. Lorsque la sauce commence à bouillir, baissez le feu. Pendant ce temps, mettez la farine dans une assiette et farinez les steaks de thon.
4. Salez et poivrez-les.
5. Faites chauffer le beurre dans une autre poêle, déposez les steaks de thon et faites les dorer pendant environ 5 minutes

de chaque côté.

6. Posez les steaks de thon ainsi dorés sur la sauce, couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes à feu doux.

Servez ce plat avec du riz blanc ou des pâtes au beurre.