

CRUMBLE DE TAPIOCA AU LAIT DE COCO

Préparation: 15 mn

cuisson: 20 mn

6 personnes:

Pour le crumble

Farine de blé 50 g

Sucre en poudre 50 g

Poudre d'amande 50 g

Beurre doux 50 g

Mélange 4 épices 2 g

Pour le reste de la recette

40 cl Lait de coco non sucré

20 cl Eau

70 g tapioca

40 g Sucre en poudre

1 Gousse de vanille

20 cl Lait 1/2 écrémé

2 g Mélange de 4 épices (ducros)

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

2. Dans un bol, malaxez du bout des doigts le beurre, le sucre, la farine, le 4 épices et la poudre d'amande.

3. Une fois la pâte à crumble obtenue, l'étaler sur un tapis de cuisson et l'enfourner à 200 °C pendant 20 min.

4. Mélangez dans une casserole le lait, l'eau, le lait de coco, le sucre et la vanille, puis faites bouillir le tout.
 5. Ajoutez alors le tapioca et laissez cuire pendant 10 à 15 min en remuant de temps en temps.
 6. Laissez ensuite refroidir.
 7. Servez le tapioca dans des tasses ou des verrines, puis émiettez le crumble au-dessus.
-

MOUSSE AU CHOCOLAT , CARAMEL, BEURRE SALE

Préparation: 10 mn

Marinade: 2 h

4 personnes:

200 g de chocolat noir pâtissier à 64% de cacao

100 g de sucre en poudre

60 g de beurre salé

10 cl de crème liquide

6 œufs

1. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
2. Battez les blancs en neige très ferme et réservez au

réfrigérateur.

3. Faites caraméliser le sucre à sec dans une grande casserole sur feu très doux.
 4. On doit obtenir un caramel blond à roux clair.
 5. Portez la crème à ébullition.
 6. Dès l'ébullition l'ajouter au caramel. Si des agglomérats ou des cristaux se forment, montez très légèrement le feu et mélangez en continu, ça fondra naturellement sans recolorer. Mais attention à ne pas reprendre d'ébullition !
 7. Ajoutez le beurre coupé en petits dés.
 8. Faites fondre le chocolat très doucement au bain-marie.
 9. Hors du feu, y ajouter les jaunes d'œufs, puis le caramel au beurre salé. Si la consistance est un peu trop épaisse, détendre avec 5 cl de crème liquide bouillante.
 10. Versez le chocolat dans une jatte. Y incorporer très délicatement les blancs en neige.
 11. Versez la mousse dans des ramequins individuels et entreposez au réfrigérateur pendant au moins deux heures.
-

YAOURT A LA COMPOTE DE POMME

Préparation: 10 mn

8 personnes:

1 L de lait entier ou demi-écrémé

1 yaourt nature
De la compote de pommes

1. Mélangez le lait entier et le yaourt au fouet.
 2. Disposez dans chaque pot deux/trois bonnes cs de compote de pommes, puis ajoutez le lait.
 3. Mettez en marche la yaourtière pour une dizaine d'heure, et laissez au moins deux heures au réfrigérateur.
-

VELOUTE DE MANGUE

Préparation: 15 mn

2 personnes:

1 belle mangue bien mûre
180 ml de yaourt
2 cs de sucre
Des glaçons

1. Epluchez la mangue et enlevez toute la chair du noyau.
2. Mélangez les morceaux de mangue avec le yaourt, le sucre et les glaçons et passez le tout au blender.
3. Versez dans des verrines, saupoudrez de cannelle ou de noix de muscade.
Servez très frais et dégustez !

CREME AU CHOCOLAT

Préparation: 10 mn

Cuisson: 30 mn

8 personnes:

20 cl de lait entier
20 cl de crème
100 g de chocolat
4 jaunes d'œufs
50 g de sucre

1. Préchauffez le four a 150°.
 2. Versez le lait et la crème et mettre sur feu moyen.
 3. Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs, quand le lait bout mettre le chocolat et bien mélanger.
 4. Versez le lait sur les jaunes puis mélangez à l'aide d'une cuillère en bois puis remplir les ramequins.
 5. Faire cuire au bain marie 30 min.
-

PALMIERS A LA BANANE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 15 mn

4 personnes:

1 pâte feuilletée
1 banane (fruit)
sucre roux
cannelle

1. Découpez la banane en fines tranches.
2. Déroulez la pâte feuilletée sur la table et la saupoudrer de cannelle d`abord, ensuite de sucre roux.
3. Disposez les fines tranches de banane sur la pâte en les espaçant de 2 à 3 cm.
4. Roulez la pâte des 2 côtés jusqu`à ce qu`ils se croisent puis découpez en petites tranches (1 cm env.).
5. Déposez les tranches sur du papier sulfurisé et les mettre 20 min au four préalablement chauffé.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez remplacer la banane par de l`ananas en pensant à bien découper la chair en petits morceaux.

FINANCIER AU CHOCOLAT

Préparation: 30 mn

6 personnes:

125 g de poudre d`amandes blanchie

30 g de poudre de cacao
150 g de sucre glace
40 g de farine
125 g de blancs d`œufs
125 g de beurre fondu

1. Dans un robot, mélangez la poudre d`amandes, la poudre de cacao, le sucre glace et la farine
 2. Rajoutez les blancs d`œufs en 2 fois.
 3. Rajoutez le beurre fondu froid.
 4. Préchauffez le four à 180°C.
 5. Faites cuire 10 à 12 minutes dans un moule en silicone
-

LAIT CAILLE ou YAOURT MAISON

Préparation: 5 mn

1 litre de lait entier

1 pot de yaourt nature entier (onctueux de préférence)

2 cs de lait entier en poudre (facultatif)

Parfum : 1/2cc de poudre muscade, où 1 sachet de sucre vanille

200 g Sucre en poudre (facultatif)

1/2 jus de citron

1. Mélangez avec un fouet le yaourt et le lait en poudre . Si vous n'ajoutez pas de lait en poudre, fouettez le yaourt uniquement.
 2. Faites chauffer le lait à 100 degré dans une casserole où marmite. Éteindre juste avant la 1ere ébullition et laisser refroidir jusqu'à 40 degré. Si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson, vérifiez la température sur votre paume comme le biberon la température doit être légèrement au dessus de celle de l'eau du bain.
 3. Retirez le lait et ajoutez un peu de lait tiède au mélange yaourt et lait en poudre. Mélangez le tout au fouet, couvrez
 4. Mettre un linge épais par dessus et où mettre la marmite dans un four éteint. Dans tous les cas le lait doit être gardé au chaud pour être fermenté pendant 12h. Vous pouvez le faire le soir pour le lendemain.
 5. Après 12h, mélangez le lait au fouet. Ajoutez 1/2 jus de citron Ajoutez ensuite le sucre et la muscade en poudre où le sucre vanillé.
- Renversez le lait dans une bouteille où dans des pots de yaourtière
6. Réservez au frais plusieurs heures.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une grande famille vous pouvez faire 2 ou 3 litres de lait et ajustez les doses de yaourt et de lait en poudre à chaque fois.

Lait et confiture: Vous pouvez mettre de la confiture au choix dans un verre et servir le lait par dessus.

Lait et couscous : trempez du couscous dans de l'eau à mesure égale.(1dose de couscous 1dose d'eau) Ajoutez selon la quantité 1 à 2 sachets de sucre vanillé laissez gonfler. Faire cuire 2 à 3 mn au micro onde.

Mettre par petites quantités dans le lait. Attention le couscous gonfle dans le lait ne pas trop en mettre. Considérez 166 g environ de couscous pour 1 l de lait. Vous pouvez tout de même mettre à votre convenance

- . Vous pouvez y ajouter du raisin sec c'est excellent.
-

Mal de dos

Le mal de dos peut-être dû à une multitude de causes. Le plus souvent, la douleur est d'origine musculaire et se déclare à l'occasion d'un effort inhabituel.

L'arthrose et l'usure où les lésions de disques intervertébraux peuvent également être en cause, de même que les séquelles de fracture ou les malformations (scoliose, lordose, cyphose).

La douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale.

Le froid, puis la chaleur

- . la glace est un antalgique très efficace. Elle bloque de manière temporaire les signaux de douleur envoyés au cerveau et permet de limiter le gonflement des zones enflammées.

- . Appliquez une poche de glace sur la partie douloureuse pendant une vingtaine de minutes plusieurs fois par jour.

- . Vous pouvez également utiliser un sac de légumes congelés (de petits pois par exemple), qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure.

- . Cette mesure est également très utile après une activité

physique intense pour reposer les muscles surchauffés.

. Au bout de 48 heures, optez pour la chaleur humide afin de stimuler la circulation du sang et de diminuer les spasmes de la douleur.

. Trempez une serviette dans de l'eau très chaude, essorez-la, puis pliez- là. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles.

. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la d'un film plastique et placez une bouillotte dessus (faites-vous aider par un proche si nécessaire). Restez ainsi pendant une vingtaine de minutes et recommencez trois ou quatre fois par jour, pendant plusieurs jours.

les bienfaits d'un massage relaxant

Les massages soulagent temporairement les douleurs liées à une tension musculaire. Ils sont déconseillés en cas de problème de peau, (eczéma plaie) et ne doit pas être pratiqués en période de douleur aiguë.

. Demandez à un proche de Masser la zone douloureuse sans trop appuyer et lentement afin de ne pas froisser les muscles.

Commencez par effleurer et caresser avant de masser pour que la peau s'échauffe lentement.

. Souvenez-vous qu'un bon massage se fait toujours dans le même sens puis tourner autour de la zone douloureuse, en évitant la colonne vertébrale.

. Pour accentuer l'efficacité du massage, placez quelques balles de tennis dans une chaussette, Nouez l'extrémité et demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciables car leurs Picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de Peau.

. Vous pouvez utiliser une crème ou une pommade anti-inflammatoire, mais sans en mettre trop pour ne pas irriter la peau. Un corps gras de type huile d'amande douce peut-être préférable.

Grâce

Ingédients:

Jus de Citron Vert

8 cl. Jus d'Orange

10 cl. Jus de Fruits Rouges

Mettez tous les ingrédients du cocktail dans l'ordre indiqué :

Jus de Citron Vert, Jus d'Orange, Jus de Fruits Rouges.