GAUFRES MOELLEUSES

Ingrédients:

– 250g de farine
– 40g de sucre
– 1 sachet de levure chimique
– 2 oeufs entier
– 100g de beurre
– 50 cl de lait
– 1 pincée de sel

Préparation :

1. Dans un saladier , mélange le sucre , la levure ,la farine et une pincée de sel .
2. Battez les oeufs à la fourchette dans un petit bol et incorpore les à la farine, en mélangeant bien.
3. Versez un petite partie de ton lait et mélange, Puis incorpore le reste petit à petit pour éviter les grumeaux.
4. Faites fondre le beurre, et mélange le à ta pâte .
5. Faites chauffer ton gaufrier, quand les plaques sont bien chaudes , graisse les (une seul fois suffira)
   Puis cuit tes gaufres 3/4 minutes pour qu’elles soient bien dorées !
6. Servir avec l’accompagnement de votre choix

GLACE AUX FRAISES SANS

SORBETIÈRE

Préparation: 20 minutes
Portions: 4

Ingrédients:

100 g de fraises
150 g de lait concentré sucré
½ l de crème fouettée

Préparation:

1. Monter la crème en chantilly dans un bol avec le batteur.
2. Ajouter le lait condensé et battre à nouveau.
3. Laver les fraises, les équeuter et les couper en morceaux.
4. Les incorporer au mélange préparé, en remuant délicatement de bas en haut.
5. Répartir la préparation dans des récipients adaptés à la congélation.
6. Filmer (sans laisser l’air passer) et laisser reposer plusieurs heures au congélateur.
7. La glace aux fraises sans sorbetière est prête.

GLACE VANILLE NINJA CREAMI

4 jaunes d’œufs de gros calibre

1 cuillère à soupe de sirop de canne

55g de sucre semoule

250ml de crème entière liquide

90ml de lait entier

1 gousse de vanille entière, coupée en deux dans la longueur et grattée

Préparation:

- **Étape 1**

  Placez les jaunes d'œufs, le sirop de canne et le sucre dans une petite casserole, puis fouettez jusqu'à incorporation complète et dissolution du sucre.

- **Étape 2**

  Ajoutez la crème entière liquide, le lait et la gousse de vanille dans la casserole, puis mélangez.

- **Étape 3**

  Faites chauffer la casserole à feu moyen, en remuant sans cesse à l'aide d'un fouet ou d'une spatule en silicone. Poursuivez la cuisson jusqu'à atteindre 74-79 °C sur un thermomètre à lecture instantanée.

- **Étape 4**

  Retirez la base du feu et versez-la dans un pot vide en la passant dans une passoire à mailles fines. Placez le pot dans un bain glacé. Une fois refroidi, placez le couvercle de conservation dessus et congelez pendant 24 heures.

- **Étape 5**

  Retirez le pot du congélateur et enlevez le couvercle.

Veuillez vous référer au Guide de démarrage rapide pour informations sur l’assemblage et le fonctionnement.

- **Étape 6**

  Une fois le bol en place, assurez-vous que l’appareil est allumé. Appuyez sur GELATO. Si la base est grumeleuse, réassemblez le bol, réinsérez le bol dans l’unité et appuyez sur RE-SPIN.

- **Étape 7**

  Une fois le mélange terminé, ajoutez des garnitures ou ingrédients supplémentaires (en utilisant MIX-IN) ou utilisez RE-SPIN si vous le souhaitez. Puis enlevez la glace gelato du pot et servez immédiatement.

LES CONSEILS DE NINA:

Pour de meilleurs résultats, réglez votre congélateur à une température inférieure et placez le pot dans sa partie la plus froide.

REMARQUE : si votre congélateur est trop froid, la glace gelato peut sembler grumeleuse. Si c’est le cas, utilisez RE-SPIN pour mélanger un peu plus la préparation.

RE-SPIN Si vous n’utilisez pas le programme MIX-IN, vous pouvez utiliser le programme RE-SPIN pour un résultat plus crémeux si la texture est grumuleuse.

GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON ET MOZZARELLA

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 2-3 personnes

Ingrédients:

– 3 courgettes
– 2 œufs
– 200 g de mozzarella
– 3 tranches de jambon cuit
– q.s de Parmesan
– Sel au goût

Préparation:

_ Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en tranches pas trop fines avec un couteau.

_ Huiler un plat allant au four. Disposer une première rangée de courgettes, puis une de jambon et des morceaux de mozzarella.

_ Couvrir d’une autre rangée de courgettes et continuer jusqu’à épuisement des ingrédients.

_ Battre les œufs avec du sel et du parmesan dans une assiette. Verser le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four chaud à 180 ° pendant environ 15-20 minutes. Le gratin de courgettes au jambon et à la mozzarella est prêt à être servi.

L’eau des pommes de terre

Les pommes de terre sont une source de nombreux minéraux précieux tels que le potassium, le magnésium, le calcium, le phosphore et le fer. De plus, les pommes de terre contiennent presque toutes les vitamines, y compris une très haute teneur en vitamine C.

Mais que faire de l’eau de cuisson ? Riche en amidon issu des patates, cette eau a des vertus extraordinaires Il serait vraiment regrettable de se priver de ses merveilleux bienfaits. En fait, la caractéristique principale de l’amidon est son pouvoir dégraissant. Il a tout bonnement la capacité de piéger et d’absorber le gras ! Mais l’amidon a aussi plein d’autres vertus qui rendent votre eau de cuisson miraculeuse ! En voici la liste

1 – Un super héros pour vos jardins
D’une part, l’eau de cuisson des patates est un désherbant naturel, d’autre part, c’est un engrais bio. Un combo qu’on est ravi de découvrir ! Si vous arrosez vos plantes avec de l’eau de pommes de terre (préalablement refroidie) une fois par semaine, vous verrez les effets en seulement un mois. Pour le côté désherbant, versez donc votre eau de cuisson tiède directement sur les mauvaises herbes : c’est efficace à tous les coups !

2 – Le secret pour un sol carrelé éblouissant
Une fois par mois, versez dans votre seau de l’eau de cuisson des patates encore tiède, puis nettoyez votre carrelage avec. Laissez agir 10 minutes puis rincez à l’eau froide. Adieu le carrelage fade !

3 – Le meilleur ami de votre argenterie
On le sait, l’argenterie nécessite un soin particulier. Le truc est d’imbiber un chiffon d’eau de cuisson de patates puis de nettoyer votre argenterie avec. Brillance naturelle

garantie !

4 – Le sauveur de vos verres en cristal !
Non seulement il est l'ami de votre argenterie, mais aussi de vos verres en cristal. Il suffit simplement de les tremper dans de l'eau de cuisson de patates puis de les essuyer avec un chiffon doux. Aucune trace et propreté garanties !

L'huile de Nigelle

Huile Végétale de Nigelle

Cette huile est extraordinairement riche en différents composants et cela la rend particulièrement intéressante ! En effet, elle contient un cinquième d'acides gras mono-insaturés (oméga 9). Près de deux tiers d'acides gras polyinsaturés (oméga 6). De nombreux actifs assainissants, immunostimulants, cicatrisants et/ou antioxydants : huile essentielle de nigelle, nigelline, nigellone, thimoquinone, vitamines essentielles, minéraux. Elle contient également 0.2% d'huile essentielle, ce qui va lui conférer sa saveur (relevée et aromatisée). Tous ses composés la rendent particulièrement active et pourtant très bien tolérée.

Bienfaits

- Action revitalisante, anti-inflammatoire, adoucissante et tonifiante pour la peau. Elle s'utilise contre les problèmes comme : **l'acné, eczéma, psoriasis, zona, brûlures légères, rides, irritations, etc.**
- Action tonifiante et revitalisante pour les cheveux. Elle sera conseillée en cas de : **chute de cheveux légère, de pellicules, de cuir chevelu irrité.**

- Par voie interne, elle est aussi utilisée dans des protocoles de soins complémentaires en cardio-, dermato- et oncologie ou en cure pour **booster l'immunité,** notamment en raison de sa teneur en vitamines. Ainsi que **pour favoriser le système digestif.**

Utilisations:

La peau

L'huile végétale de Nigelle est composée d'une petite part d'huile essentielle, qui elle-même contient un composé unique : la thymoquinone. Cette molécule possède des propriétés anti-infectieuses puissantes pour agir contre les bactéries et champignons. Elle permet donc d'assainir la peau. De nombreuses recherches ont été menées sur les propriétés de la Nigelle contre l'acné. Elles ont démontré des propriétés anti-inflammatoires pour calmer la peau agressée et cicatrisantes pour en améliorer l'aspect. Selon une étude menée en 2010 , le simple ajout de 20% d'huile de Nigelle dans une lotion classique est plus efficace pour lutter contre l'acné qu'une lotion contenant 5% de peroxyde de benzoyle (un traitement classique).

Les cheveux

L'huile de nigelle calme les démangeaisons du cuir chevelu. Elle fortifie également la fibre capillaire et laisse les cheveux souples et brillants. On l'utilise pour les cheveux ternes, secs et cassants. En renforçant les follicules, celle-ci permet de ralentir la chute des cheveux. Elle peut s'utiliser seule ou en synergie avec une huile essentielle ou une autre huile végétale.

L'immunité

L'huile végétale de Nigelle diminuerait la réponse humorale et

stimulerait la réponse cellulaire de l’immunité. En cette période délicate, pourquoi ne pas booster vos **défenses** immunitaires en conciliant 1 cuillère à café d’huile de Nigelle à avaler le matin Éviter le contour des yeux et de la bouche : lors d’une application cutanée, il est préférable d’éviter d’appliquer l’huile de nigelle autour des yeux et de la bouche. Des précautions doivent être prises car elle pourrait potentiellement agresser les muqueuses.et le soir avec une huile essentielle aux propriétés immunostimulantes.

LA MIRACULINE

La miraculine se trouve dans le fruit miracle baie rouge porté par un arbre Synsepalum dulcificum.

Outre la faculté de **changer le goût acide en sucré,** la miraculine a des effets probants dans le traitement du **diabète** et des **gouttes**.

Sur des personnes souffrant du **diabète de type-2,** les extraits de graines et de feuilles de la **baie du miracle** inhibe la production de glucosidase comme l’**Acarbose**.
En échappant à cette dernière étape de digestion, le sucre reste en quantité minime dans notre organisme et le **taux de glycémie** reste stable même après consommation d’aliments sucrés.

Traite les gouttes

Dans le traitement des **gouttes** ou à titre préventif, le fruit miracle limite la production d’**acide urique**.

En effet, la miraculine inhibe l’activité de l’enzyme xanthine-oxydase pour la production d’acide urique et la transforme en oxypurinol qui dispose aussi d’effet inhibiteur de production d’acide urique.

Antioxydant et régule le cholestérol

Aux **propriétés antioxydantes**, la baie du miracle régule le taux de cholestérol dans le sang. Avec un taux de cholestérol stable, on évite facilement les problèmes cardiovasculaires.

Par ailleurs, les personnes sous **chimiothérapie** voient leur papille perdre en capacité sensorielle et entachée d’un gout métallique.
Une consommation de baie du miracle inhibe ces diverses sensations et l’appétit revient rapidement. De même, une telle prise facilite aussi l’absorption de différents médicaments au **goût d’amer**.

La miraculine le compagnon idéal pour une bonne hygiène de vie

Dès sa découverte, la miraculine a été utilisée par les esclaves africains pour inhiber le mauvais goût de l’eau.
Et on continue de l’utiliser de la sorte mais sur une large gamme de consommations. Dans la vie quotidienne, la miraculine vient forcément en **substitution du sucre** palliant ainsi tout risque d’obésité.

Sans forcément recourir à l’ajout de sucre, un thé citronné reste hydratant et bien savoureux.
Elle permettrait donc de savourer différents plats, légumes et fruits dont on n’apprécie pas forcément le goût mais dont les compositions nutritives sont intéressantes.

Elle est également l’alliée idéale des **régimes hypocaloriques** pour une perte de poids assuré.
Durant la durée de la diète, la miraculine peut apporter à

tout moment cette **saveur sucrée** quand les privations vous laissent un goût d’amertume.

LAZAGNES

INGREDIENTS

– 1 gros oignon – 2 gousses d`ail – 750 g de boeuf haché – 1 cuil. à soupe d`huile d`olive – 700 g de sauce tomate – 50 g de beurre (+ 15 g pour le plat) – 50 g de farine – 80 cl de lait – 400 g de feuilles de lasagnes précuites – 200 g de fromage râpé – origan – sel, poivre du moulin

Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir l`oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse avec l`huile d`olive chaude.
2. Ajoutez la viande hachée et l`ail pressé, mélangez et faites cuire 5 min, en émiettant bien les morceaux.
3. Ajoutez la sauce tomate et 1 cuil. à café d`origan.
4. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 min à feu moyen.
5. Rectifiez l`assaisonnement. Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min.
6. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.
7. Beurrez un grand plat à four. Nappez le fond d`une fine couche de béchamel. Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d`une couche de viande et parsemez defromage râpé.

8. Formez ainsi 3 couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé.
9. Saupoudrez d`origan et enfournez pendant 40 min.
10. Laissez reposer 5 min avant de servir, avec une salade de pousses d`épinards.

LE MAGNÉSIUM

QU'EST CE QUE LE MAGNESIUM ?

C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os. Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

NB: Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier *:*

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d’appétit
- Des nausées et des vomissements…

Ce sont les premiers symptômes d’un manque de magnésium. Le problème, c’est que d’autre pathologies ou d’autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.

Les symptômes plus graves

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes
- État dépressif
- Palpitations.

Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu’on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu’on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n’est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

LES BESOINS EN MAGNESIUM

L’organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg
Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg
Femmes enceintes (> 3ème trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l’Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l’huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg

Goberge de l’Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg
Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg
Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit, Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l’organisme en magnésium.

LE RÔLE DE LA VITAMINE A

Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier symptôme de la carence en vitamine A est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

La viande et le poisson

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

L'huile de foie de morue 30 000 µg

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

L’anguille 1 140 µg

L’anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L’anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

Les œufs de lompe 287 µg

Prisés durant les fêtes de fin d’années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

Le hareng 36 µg

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d’absorption de cette vitamine puisqu’il marine dans de l’huile végétale et que les corps gras facilitent l’absorption de vitamine A.

Le beurre 800 µg

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

La crème fraîche 390 µg

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite touche de crème fraîche suffit amplement.

Les fromages

Le parmesan 345 µg, l’emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

L’œuf 263 µg

C’est principalement le jaune d’œuf qui fournit de la vitamine A à l’organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l’une des

cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

Les fruits et les légumes riches en vitamine A:

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d’automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de béta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de béta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg

Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la

ciboulette 1 380 µg.