## LES BIENFAITS DU TAMARIN

## 1. Antioxydant

La pulpe du tamarin est riche en nombreux phytonutriments qui agissent comme de puissants antioxydants alimentaires et peuvent renforcer l'efficacité des défenses immunitaires naturelles de l'organisme. Les antioxydants sont nécessaires pour réduire l'impact inflammatoire du stress oxydatif.

## 2. Propriétés anticancéreuses

Dans une étude animale de 2014, l'extrait de graines de tamarin a réduit les marqueurs de stress oxydatif et a retardé la progression du carcinome rénal. Ceci est dû à son effet antioxydant, et au fait que l'extrait de graines de tamarin a des propriétés d'induction d'enzymes antioxydantes et un effet de blocage des voies de signalisation liées au cancer.

# 3. Bénéfique pour le cœur et le cholestérol

Le tamarin étant riche en polyphénols et en flavonoïdes, il a été démontré qu'il diminue le cholestérol LDL et augmente le cholestérol HDL, réduisant ainsi le risque d'athérosclérose. On a également constaté que la pulpe séchée avait des effets antihypertenseurs, réduisant la pression sanguine diastolique.

## 4. Protection du foie

La maladie du foie gras, ou hépatostéatose, est en augmentation dans le monde occidental, et il a été démontré

que l'extrait de tamarinier a un effet protecteur pour le foie, car il contient des antioxydants appelés procyanidines, qui contrent les dommages causés par les radicaux libres au foie.

## 5. Antimicrobien

Les composés naturels présents dans l'extrait de tamarin ont le potentiel d'être utilisés comme un antimicrobien naturel contre les micro-organismes pathogènes. Plus précisément, un composé appelé lupéol a été identifié pour ses propriétés antibactériennes.

# 6. Antidiabétique

L'effet anti-inflammatoire de l'extrait de graines de tamarin a été démontré comme offrant des avantages potentiels de protection et améliorant la régulation de la glycémie chez les personnes atteintes de diabète.

## Effets secondaire

Le tamarin fait partie de la famille des légumineuses et peut donc provoquer une réaction allergique chez certaines personnes. Le tamarin peut abaisser le taux de sucre dans le sang et doit donc être utilisé avec précaution si vous êtes diabétique. Il peut également avoir un effet laxatif s'il est consommé en grande quantité.

### Comment utiliser le tamarin

#### Recette:

- 2 litres d'eau tiède
- 150 g de tamarin décortiqués
- 1 citron vert
- Du sucre à votre convenance

Faites tremper la pulpe dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Mélangez ensuite le tout, passez au tamis, jetez la pulpe et utilisez le liquide. Ajoutez le citron et le sucre. Servir frais ou chaud

## LES BIENFAITS DU VARECH

Le varech est une algue riche en minéraux, vitamines et antioxydants, il est particulièrement connu pour sa **teneur élevée en iode**, un oligo-élément essentiel au bon fonctionnement de la thyroïde. Disponible sous plusieurs formes (fraîche, séchée, en poudre ou en compléments alimentaires), il est couramment utilisé dans la cuisine asiatique mais aussi en phytothérapie.

Et pour cause : cette algue possède de nombreuses propriétés pour lutter contre la fatigue, pour favoriser l'amincissement et pour calmer les piqûres d'insectes. La tige principale du varech, appelée le thalle, est utilisée pour ses propriétés thérapeutiques. Ce thalle parvient à flotter grâce à ses gousses qui se remplissent d'air. Ces dernières permettent à l'algue de flotter à la surface de l'eau afin de

s'exposer pleinement à la lumière.

#### **CANCER**

Son fort pouvoir antioxydant permettrait de lutter contre les cancers. Il jouerait un rôle dans la prévention et dans la progression du cancer du côlon.

#### Un coupe-faim naturel

Il s'agit d'abord d'un coupe faim naturel, grâce à sa structure riche en **mucilages**.et à certains composés comme les fucoïdanes. Il aide à atteindre rapidement la sensation de satiété car son volume augmente au contact de l'eau. Il s'agit donc d'une algue **aide-minceur**, utile dans le cadre de régime amincissant en complément de mesures diététiques.

# Une source d'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne

Le Varech est riche en nutriments essentiels, ainsi qu'une source importante d'iode, qui contribue à la production d'hormones thyroïdiennes, essentielles pour réguler le métabolisme et l'énergie.

En synergie avec d'autres plantes, le varech permet aussi de lutter contre les cellulites (sa teneur en iode intervient dans le métabolisme des graisses de l'organisme).

## Des vertus antifatigue et immunitaire

Par ailleurs, le varech possède des vertus antifatigue grâce à sa forte concentration en **vitamines** :B9 et C et en **minéraux** : cuivre, Zinc sélénium, calcium, magnésium, potassium sodium, soufre, silicium et fer, Il permet de stimuler le système humanitaire et de prévenir l'apparition de certaines affections.

### Une algue riche en antioxydants

Cette algue est également riche en antioxydants, notamment les **phycocyanines**, qui sont des pigments bleus, réputés par leurs propriétés anti-inflammatoires et anticancéreuses.

Le varech était d'ailleurs utilisé par les Romains pour ses vertus anti-inflammatoires. Il aide à lutter contre les rhumatismes et à calmer les articulations douloureuses.

#### Des effets laxatifs légers

Le varech, et les algues de manière plus générale, peuvent provoquer un effet laxatif et ramollir les selles. Les fibres qu'il contient facilitent le transit intestinal et nourrissent le microbiote. Grâce à ses légers effets laxatifs, le varech permet également de calmer les brulures d'estomac.

# LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE

## Qu'est ce que le vinaigre de cidre ?

Le vinaigre de cidre est fabriqué à partir d'une double fermentation de jus de pomme : l'une est alcoolique et l'autre est acétique. Au cours de la première étape, les levures transforment le sucre en alcool. Non seulement la boisson qui en découle est très appréciée dans le nord de l'Europe, mais elle est aussi une spécialité d'une des plus belles régions de France : le cidre.

Lors de la deuxième phase, des bactéries viennent convertir l'alcool en acide acétique. Ce processus donne naissance au fameux vinaigre de cidre. Pour une consommation en tant que complément alimentaire, vous verrez un peu plus bas que deux options s'offrent à vous : une prise sous forme **liquide** ou bien **solide**.

## Les bienfaits du vinaigre de cidre:

## 1. Vinaigre de cidre et foie

Même si aucune étude ne l'a pour l'instant prouvé, une cure de vinaigre de cidre semble avoir des conséquences positives sur le **foie**. Ce breuvage possède des propriétés pouvant améliorer notre état de santé général. Entre autres, sa richesse en **polyphénols** lui octroie des **vertus détoxifiantes** pouvant directement intervenir sur le foie.

Il peut également jouer un rôle dans la régulation de notre **profil lipidique** (taux de **cholestérol** et de **triglycérides**) et de notre degré de **glycémie**. Ainsi, en contrôlant les niveaux de graisses et de sucres, le vinaigre de pomme peut effectivement aider à un meilleur fonctionnement de cet organe clé. Son action **antiseptique** et **antibactérienne** contribue elle aussi à entretenir un foie en bonne santé.

## 2. Vinaigre de cidre et goutte

Vous avez tout essayé et vous souffrez toujours autant des inflammations liées à la maladie de la goutte ? Les douleurs articulaires causées par cette pathologie sont dues à l'accumulation d'acide urique. De nombreuses recettes ancestrales mentionnent le vinaigre de cidre comme le meilleur remède pour la goutte. Grâce à sa forte teneur en acide acétique, il contribuerait en effet à soulager les symptômes.

Pour cela, il est recommandé de faire une cure en le diluant simplement avec de l'eau, ou bien en ajoutant du miel. Ces aliments naturels participent tous deux à la **baisse du taux**  d'acide urique. N'oublions pas que le vinaigre de cidre possède des propriétés anti-inflammatoires qui peuvent aussi avoir un impact positif si vous souffrez de la goutte ou toutes autres arthropathies (arthrite, arthrose, rhumatisme, etc.).

# 3. Le vinaigre de cidre contre les hémorroïdes

Lorsqu'on souffre d'hémorroïdes, trouver un remède efficace peut vite tourner à l'obsession. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour soulager rapidement les personnes qui en pâtissent. Les bains à base de vinaigre de pomme (chaud ou froid) sont particulièrement recommandés. Ils traitent localement les inflammations externes.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ? Ce sont ses propriétés antiinflammatoires et veinotoniques qui lui confèrent son pouvoir
sur la circulation sanguine. Ces dernières agissent
efficacement sur les veines dilatées et douloureuses pour
calmer les sensations de brûlure causées par les hémorroïdes
externes. Qu'en est-il des hémorroïdes internes ? Une cure ou
l'usage de glaçons à base de vinaigre de cidre représentent
une solution infaillible pour vous aider à réduire ou à faire
disparaître le gonflement des veines rectales et anales
intérieures.

## 4. Vinaigre de cidre et perte de poids

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles le vinaigre de pomme est fréquemment mentionné comme **allié minceur**. Entre autres, il aurait :

- un faible apport en calories ;
- une action régulatrice sur la glycémie sanguine et la production d'insuline;

- un pouvoir stimulant sur le système digestif ;
- des propriétés antioxydantes et détoxifiantes sur la flore intestinale;
- une possible influence sur le mauvais cholestérol ;
- un effet coupe-faim ;
- et bien d'autres avantages.

Il est important de noter que la corrélation entre la consommation de ce condiment et les caractéristiques mentionnées ci-dessus fait l'objet de nombreuses études scientifiques. Certaines l'ont d'ailleurs déjà prouvé. Néanmoins, les nutritionnistes sont formels : le vinaigre de cidre n'est pas une potion magique. On aurait bien aimé tomber dedans et perdre nos kilos superflus, mais non. Afin de bénéficier au mieux de ses vertus amincissantes, privilégier une alimentation équilibrée et variée ainsi qu'une pratique sportive régulière reste primordial.

## 5. Vinaigre de cidre pour mieux dormir

Vous êtes sujet aux insomnies et passez des heures à refaire le monde avant de vous endormir ? Vous sortez d'un dîner un peu trop copieux et votre système digestif vous empêche de dormir ? Vous êtes parfois réveillé par des crampes nocturnes ? Pourquoi ne pas essayer de boire un verre d'eau mélangée à du vinaigre de cidre quelques minutes avant d'aller au lit ? Le vinaigre de pomme est souvent mentionné comme un remède contre les troubles du sommeil. Les sels minéraux présents dans cet élixir doré, en particulier le potassium, agissent efficacement sur les contractures musculaires. Il calme également les spasmes et la nervosité. Ses vertus digestives et régulatrices (glycémie) aident votre organisme à se mettre dans les meilleures conditions pour tomber dans les bras de Morphée.

# 6.Bienfaits du vinaigre de cidre pour les cheveux et la peau

La forte teneur en acide acétique et le PH acide de ce vinaigre procurent des propriétés indéniables pour nos cheveux. Soin capillaire par excellence et peu coûteux, il vous suffit de le diluer avec de l'eau pour rincer votre chevelure après votre routine. Il convient à tous les types de cheveux à l'exception des cheveux secs qu'il risquerait de fragiliser à cause de son acidité. Il agit aussi efficacement sur les cuirs chevelus en détresse en assainissant les racines grasses et en nettoyant votre chevelure de toute impureté (résidus de produits chimiques, pollution, etc.).

## 7. Contre les pellicules

Le vinaigre de cidre est un **antifongique**, il peut donc également vous aider à vous débarrasser des **pellicules**. Inclure cet ingrédient à votre routine capillaire révèle ainsi l'éclat de vos cheveux en leur apportant **brillance** et **gainage**. Vous avez peur de l'odeur que cette mixture peut laisser sur vos cheveux ? Vous n'avez rien à craindre, elle disparaît quasi immédiatement !

## 8. Vinaigre de cidre et acné

Vous avez une **peau à tendance acnéique** ? Vous cherchez un soin naturel pour améliorer l'apparence de votre épiderme ? En usage externe, les **propriétés purifiantes** du vinaigre de cidre agissent localement pour **nettoyer** et **détoxifier** votre minois. Pour les mêmes raisons, il régule également les **peaux grasses**.

Pour essayer cette astuce, on vous recommande de le délayer avec de l'eau (50/50) et d'en imbiber un coton Ce mélange lutte aussi contre les **boutons**, les **rougeurs** et toutes autres **lésions cutanées** grâce à ses vertus **antiseptiques** et **anti-inflammatoires**.

Les conseils de Nina : le vinaigre de cidre ne s'utilise jamais pur, que cela soit pour une application externe ou une cure interne. Il doit toujours être dilué au minimum avec de l'eau.

# 9. Du vinaigre de cidre de pomme pour soulager des coups de soleil

Vous sortez de la douche après une belle journée à la plage ou en montagne et vous réalisez que vous avez pris un bon coup de soleil ? Riche en potassium, le vinaigre de cidre est là aussi votre meilleur allié. Ce minéral accélère en effet la régénération des cellules et les propriétés anti-inflammatoires peuvent soulager la douleur.

Comment procéder ? Mélangez ½ tasse de vinaigre de pomme avec 4 tasses d'eau distillée dans un grand récipient. Trempez-y un linge propre, essorez-le et placez-le sur la zone à traiter. Vous pouvez le garder plusieurs minutes afin de bénéficier de l'effet calmant et rafraîchissant le plus longtemps possible. Cette technique va également vous aider à **prévenir** l'apparition des cloques et à éviter de peler.

# Quelles précautions prendre avec le vinaigre de cidre ?

# Peut-on boire du vinaigre de cidre tous les jours ?

Comme pour tous les aliments, il est essentiel de ne pas les consommer avec excès, et ce, même s'ils présentent de nombreux avantages pour notre santé. Il en va ainsi de même pour le vinaigre de cidre. Lors d'une cure de vinaigre de cidre de pomme, il est recommandé d'en boire (toujours allongé avec de l'eau) quotidiennement. Dilué dans un grand verre d'eau, ce breuvage peut être bu à jeun, une demi-heure avant ou après le repas.

# Quelles sont les contre-indications liées au vinaigre de pomme ?

Les personnes dont l'email est fragile et sensible doivent faire attention à l'effet de condiment sur ce dernier. Pour prévenir tout désagrément, on vous recommande de privilégier une cure de vinaigre de cidre en gélules afin d'éviter le contact avec vos dents.

Vous souffrez de gastrite, de **problèmes d'œsophage ou d'ulcère** ? Dans ce cas, on vous conseille de demander l'avis de votre médecin avant de commencer ce type de cure. Même dilué, le vinaigre reste très acide et peut endommager les parois du **système gastrique** des personnes concernées.

Comme mentionné au début de cet article, un des atouts de cet élixir de santé est son action régulatrice sur le taux de sucre dans le sang. Néanmoins, cela peut devenir un problème pour les **diabétiques**. Là encore, on vous recommande d'en parler avec votre professionnel de santé au préalable.

# LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE

## DIFFÉRENTS TYPES DE DIABÈTE:

- Le diabète de type 1 : souvent diagnostiqué dès l'enfance ou l'adolescence, il s'agit d'une condition auto-immune où le système immunitaire attaque les cellules productrices d'insuline du pancréas. Ce type de diabète requiert des injections quotidiennes d'insuline pour maintenir une glycémie équilibrée. Environ 10% des diabétiques diagnostiqués sont atteints de diabète de type 1.
- Le diabète de type 2 : la forme la plus commune de la maladie, il touche près de 90% des personnes diabétiques. Il se développe généralement à l'âge adulte. Caractérisé par une résistance à l'insuline et une déficience dans sa production, ce type de diabète est étroitement lié au mode de vie, incluant l'alimentation, l'activité physique et le poids corporel.
- Le diabète gestationnel : il affecte près de 7% des femmes enceintes en France. Il survient pendant la grossesse et se caractérise par une hyperglycémie (taux de glucose sanguin élevé) qui se manifeste pour la première fois. Bien qu'il puisse disparaître après l'accouchement, il augmente le risque pour la mère et pour l'enfant de développer un diabète de type 2 plus tard dans la vie.

Chaque type de diabète implique une gestion attentive et personnalisée, allant de l'adaptation du régime alimentaire à l'administration d'insuline, en passant par une activité physique régulière. Tous nécessitent une surveillance constante de la glycémie pour éviter les complications. C'est dans ce contexte que les infusions, à base de plantes riches en composés bénéfiques, s'offrent comme des compléments naturels et accessibles pour soutenir cet équilibre délicat.

## LES PLANTES CONTRE LE DIABÈTE:

#### LE PISSENLIT

Le pissenlit, est une plante contre le diabète de type 2. Ses racines et ses feuilles utilisées en tisane constituent un puissant diurétique qui aide à l'élimination des toxines. Riche en inuline, un prébiotique, les propriétés hypoglycémiantes du pissenlit en font un compagnon de choix pour les diabétiques, aidant à réguler naturellement les niveaux de sucre dans le sang.

### LE THÉ VERT

Le thé vert est réputé pour ses effets antioxydants puissants grâce aux catéchines qu'il contient, notamment l'EGCG (épigallocatéchine gallate). Elles contribuent à améliorer la sensibilité à l'insuline et à réduire le taux de glycémie, ce qui participe à la préventiondu diabète de type 2.

### LE THÉ NOIR

Le thé noir, grâce à sa fermentation, est riche en polyphénols qui aident à réduire l'absorbtion du glucose dans l'intestin. Cette action directe sur le métabolisme des sucres en fait un excellent allié pour modérer les pics de glycémie et soutenir une gestion équilibrée du diabète.

### LA CHICORÉE

La chicorée, grâce à sa richesse en inuline, joue un rôle précieux dans la régulation de la glycémie. Cette fibre soluble stimule la croissance de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à modérer l'absorption des sucres. Une infusion de ses racines torréfiées offre une alternative saine au café, en apportant les bienfaits de cette plante sans les effets stimulants de la caféine.

#### LA CANNELLE

La canelle est souvent recommandée pour soigner le diabète par les plantes. Ses composés bioactifs, notamment le cinnamaldéhyde, aident à réduire la résistance à l'insuline et à abaisser les niveaux de sucre dans le sang après les repas. Une pincée de cannelle peut transformer chaque tasse de thé ou d'infusion en un geste de soin pour votre métabolisme.

### LE ROOIBOS

Sans théine et doté d'un profil riche en antioxydants, le rooibos est une boisson de choix pour ceux qui cherchent à faire baisser la glycémie naturellement. Les polyphénols qu'il contient, comme l'aspalathine, jouent un rôle dans la prévention des pics de sucre dans le sang, contribuant ainsi à un meilleur contrôle du diabète. Une infusion de rooibos peut être dégustée à tout moment de la journée, offrant une alternative douce et apaisante aux thés traditionnels, tout en soutenant la santé métabolique.

### LE FENUGREC

Le fenugrec, avec ses graines riches en fibres solubles, a un effet marqué sur le ralentissement de l'absorption du glucose et l'amélioration des niveaux de sucre dans le sang. Utilisé en cuisine ou bu en tisane après manger, le fenugrec est un allié précieux dans le contrôle du diabète, tant en prévention qu'en gestion.

### LA MYRTILLE

La myrtille est une source riche en antioxydants, comme les anthocyanines, qui sont reconnues pour améliorer la sensibilité à l'insuline et aider à réguler la glycémie. Ces composés contribuent aussi à la protection contre le stress oxydatif, un facteur de risque dans le développement du diabète. Une infusion à base de myrtille peut donc être un

complément précieux pour ceux qui cherchent à maintenir des niveaux de sucre sanguin sains, tout en profitant des bienfaits antioxydants de ce fruit.

#### LE THYM

Les composés phénoliques du thym, comme le thymol et le carvacrol, sont dotés de propriétés bénéfiques pour la régulation de la glycémie. Boire une infusion de thym peut donc contribuer à un meilleur contrôle glycémique, tout en offrant des avantages antimicrobiens et anti-inflammatoires. Une tasse de tisane au thym après les repas peut être un moyen agréable et efficace de soutenir la gestion du diabète.

#### L'ALOE VERA

L'aloe vera n'est pas seulement bon pour la peau, il est également bénéfique pour les diabétiques Ses composés, tels que les anthraquinones, ont montré des effets hypoglycémiants qui aident à abaisser les niveaux de glucose dans le sang. Parfait pour ceux qui cherchent une alternative naturelle pour améliorer la gestion du diabète.

#### LE GINSENG

# Le ginseng : stimule l'insuline et améliore l'absorption du glucose

Le ginseng est une plante médicinale dont les propriétés stimulantes peuvent aider à améliorer la réponse du corps à l'insuline. Il favorise l'absorption du glucose par les cellules, ce qui aide à réduire le taux de sucre dans le sang. Grâce à son activité hypoglycémiante, le ginseng est une excellente option pour les personnes cherchant à gérer leur diabète de manière naturelle. En complément d'un traitement classique, il peut également contribuer à soulager les symptômes du diabète, comme la fatigue.

#### LE CURCUMA

## Le curcuma : anti-inflammatoire pour prévenir les complications liées au diabète

Le curcuma est bien connu pour ses propriétés antiinflammatoires, et il peut jouer un rôle dans la gestion du diabète. Les personnes atteintes de diabète sont plus susceptibles de développer des inflammations chroniques, et le curcuma peut aider à prévenir ces complications. Il agit en réduisant l'inflammation et en soutenant la régulation de la glycémie. En tant que plante anti-diabète, le curcuma aide à améliorer l'absorption du glucose et à réduire le taux de sucre dans le sang, tout en protégeant les organes vitaux des effets secondaires du diabète.

### LE GYMNEMA SYLVESTRE

## Le Gymnema sylvestre : combat l'excès de sucre dans le sang, favorise l'absorption du glucose par les cellules

Le Gymnema sylvestris est une plante médicinale particulièrement efficace pour réduire le taux de sucre dans le sang et lutter contre le diabète. L'effet de Gymnema sylvestre repose sur sa capacité à bloquer la perception sucrée, ce qui réduit l'envie de consommer des aliments sucrés. Elle aide également à améliorer l'absorption du glucose par les cellules, soutenant ainsi une meilleure régulation de la glycémie.

### Remarque:

• Stabiliser votre appétit : lorsque votre glycémie est instable, vous êtes plus enclin à ressentir des

fringales et des fluctuations d'appétit. Cela peut vous pousser à consommer des aliments riches en calories et en sucres, compromettant ainsi vos objectifs de perte de poids.

- Favoriser la combustion des graisses : des niveaux élevés d'insuline, souvent associés à une glycémie élevée, favorisent le stockage des graisses. En les réduisant, on améliore l'efficacité du métabolisme, facilitant la combustion des graisses et la perte de poids.
- Maintenir le niveau d'énergie : une glycémie équilibrée assure une libération d'énergie constante, améliorant les performances physiques et la motivation pour l'exercice. À vous la silhouette de rêve !
- Améliorer l'humeur : les fluctuations glycémiques peuvent affecter l'humeur. Leur régulation contribue à une plus grande stabilité émotionnelle, essentielle dans le processus de perte de poids.

# Long Islande ice tea

#### **INGRÉDIENTS:**

1,5 cl de gin

- 1,5 cl de vodka
- 1,5 cl de rhum blanc
- 1,5 cl de liqueur (triple sec, type Cointreau)
- 1,5 cl de tequila
- 3 cl de coca-cola
- 1 cl de Jus de citron
- 1 citron

Des glaçons

#### PRÉPARATION:

- 1. Pour commencer la recette du cocktail Long Island Ice Tea, qui on le rappelle est à consommer avec modération, sortez tous les ingrédients, le shaker et votre doseur.
- 2. Dans un shaker rempli de glaçons, versez les alcools : le gin, le rhum, la vodka, la liqueur et la tequila.
- 3. Ajoutez le jus de citron dans le shaker. Mélanger et shaker activement.
- 4. Versez le cocktail dans un grand verre. S'il reste des glaçons, retenez-les pour qu'ils ne tombent pas.
- 5. Ajoutez le Coca-Cola au cocktail.
- 6. Coupez une tranche de citron et servez bien frais.

# LRS BIENFAITS DE LA PASTÈQUE

La pastèque ou « melon d'eau » est comme son nom l'indique, gorgée d'eau (92%). En période de fortes chaleurs, elle nous préserve de la déshydratation.

C'est aussi un excellent diurétique, qui pallie la rétention

d'eau. Elle est efficace en cas d'œdème.

La pastèque contient du **potassium** efficace **contre les crampes musculaires** et **les courbatures**.

#### **BON POUR LE CŒUR**

Les graines de pastèque dilatent les vaisseaux sanguins, elles diminuent l'hypertension **artérielle** et préviennent ainsi les maladies cardio-vasculaires.

#### **ANTIOXYDANT**

Riche en lycopène. Il freine le développement des cellules cancéreuses, protège l'organisme des maladies cardio-vasculaires et la peau des effets néfastes du soleil.

#### **SOURCE DE VITAMINES**

La pastèque contient de nombreuses vitamines : la vitamine C (11mg/100g) qui renforce notre système immunitaire, la bêtacarotène (pro vitamine A) qui intervient dans la vision et de la vitamine B6 pour la formation des tissus et le bon fonctionnement du système nerveux.

#### 0 CHOLESTÉROL

Très pauvre en calories (30kcal/100g), nulle en cholestérol, elle est parfaite pour les régimes. De plus sa richesse en eau procure rapidement une sensation de satiété. On la recommande pour les personnes en surpoids.

#### TROUBLES DIGESTIFS

Au niveau digestif, manger de la pastèque peut apaiser les brûlures d'estomac et diminuer les flatulences . Elle purifie aussi le côlon, le foie, les reins, les voies urinaires et débarrasse votre organisme des parasites intestinaux.

#### PANNE SEXUELLE

Au niveau sexuel, les graines de pastèque contiennent de la **citrulline**, un acide aminé au pouvoir vasodilatateur. Ainsi la pastèque peut diminuer les troubles de l'érection.

#### TROUBLE DE MÉMOIRE

Les graines peuvent aussi **stimuler la mémoire** et ont des propriétés **laxatives** et **anti-inflammatoires**.

#### **UTILISATION DE LA PASTÈQUE :**

L'écorce de pastèque détient des propriétés **anti fongiques**, elle freine la croissance des champignons.

La pastèque n'est pas contre-indiquée chez les femmes enceintes.

#### **Utilisation interne:**

Infusion de graines de pastèque pour purifier les reins : faire bouillir 4 cuillères à café de graines de pastèque écrasées dans de l'eau. Filtrer les graines et boire.

Jus de pastèque (bien pour les pannes sexuelles pour cela mixer avec les graines): Enlevez l'écorce, mixez les morceaux de pastèque. Y ajouter du jus de citron, et des feuilles de menthe.

Il se conserve au frais pendant 24H

#### **Utilisation externe:**

Remède contre les mycoses : Frotter l'écorce de pastèque sur la peau, puis rincer.

Cette astuce s'applique aussi pour les peaux à tendance acnéique.

Pour tonifier la peau : Un coton imbibé de jus de pastèque tonifie votre peau, élimine le sébum et resserre les pores de la peau.

Masque naturel : Écraser la partie blanchâtre de la peau de pastèque, mélanger avec une cuillère à soupe de fromage blanc et de farine pour épaissir votre mélange. Appliquer sur le visage et rincer.

L'huile de graines de pastèque est utilisée pour hydrater la peau et nourrir les cheveux.

## MOELLEUX AU MASCARPONE

## Ingrédients:

- 250 g de mascarpone
- 200 g de sucre
- 4 mufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 100 g de beurre fondu

## Préparation:

- 1. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- 2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone et le sucre jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 3. Incorporez les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ajout.
- 4. Ajoutez la farine, la levure chimique et le sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 5. Incorporez l'extrait de vanille et le beurre fondu.

- Mélangez bien pour obtenir une pâte lisse.
- 6. Versez la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné.
  - Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte propre.
- 7. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

## MOELLEUX AUX POMMES BIS

Le moelleux aux pommes est un gâteau simple et délicieux qui est parfait pour

#### Ingrédients:

- \* 4 pommes (environ 500 g)
- \* 100 g de beurre mou
- \* 100 g de sucre
- \* 3 œufs
- \* 100 g de farine
- \* 1 sachet de levure chimique
- \* 1 pincée de sel
- \* 1 cuillère à café de cannelle moulue

#### **Préparation:**

- 1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
- 2. Pelez, épépinez et coupez les pommes en dés.
- 3. Dans un saladier, battez le beurre mou avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse.
- 4. Ajoutez les œufs un par un, en fouettant bien après chaque ajout.
- 5. Dans un autre saladier, mélangez la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle.
- 6. Incorporez le mélange de farine au mélange au beurre, en

alternant avec les dés de pommes.

- 7. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné.
- 8. Enfournez pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
- 9. Laissez refroidir le gâteau avant de le démouler.

Les conseils de nina: Le moelleux aux pommes est un dessert qui se déguste le jour même. Il peut également être conservé au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.

## MOKA AU CHOCOLAT

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 45 minutes

**Portions: 6** 

# Ingrédients:

Biscuit:

50 g de maïzena 50 g de farine 100 g de sucre 4 gros œufs

#### Crème:

125 g de beurre
1 tablette de chocolat
2 jaunes d'œufs
100 g de sucre

## Préparation:

- 1. Battre ces derniers avec le sucre.
- 2. Incorporer la farine, puis la maïzena.
- 3. Monter les blancs d'œufs en neige.
- 4. Les ajouter délicatement à la pâte.
- 5. Beurrer un moule et y transférer le mélange.
- 6. Enfourner pour 45 minutes.
- 7. Préparer la crème Ramollir le beurre avec les jaunes.
- 8. Incorporer le sucre, puis ajouter le chocolat.
- 9. Laisser le gâteau refroidir, puis le couper en deux suivant l'épaisseur.
- 10. Le garnir de la crème.
- 11. Servir le moka au chocolat.

## MUFFINS AU CHOCOLAT BLANC

Préparation: 20 minutes

Portions: 6

## **Ingrédients**

Noisettes décortiquées

1 pincée de sel

1 càc d'extrait de vanille

30 g de crème fraîche

40 g de sucre glace

80 g de beurre fondu

100 g de noix de coco râpée

150 g de biscuits secs

200 g de chocolat blanc

## **Préparation**

- 1. Hacher le chocolat et le faire fondre au bain-marie, puis le mélanger avec le beurre fondu.
- 2. Laisser refroidir.
- 3. Incorporer le sucre glace, la noix de coco râpée, la crème, la vanille et le sel.
- 4. Réduire les biscuits en poudre et les mélanger avec la préparation précédente.
- 5. Bien mélanger le tout pour avoir une pâte homogène.
- 6. Recouvrir le moule à muffins de caissettes en papier.
- 7. Les remplir du composé préparé, en mettant des noisettes au centre.
- 8. Décorer de noix de coco râpée.
- 9. Mettre au frais durant 2 heures.