

# FRITES DE PATATES DOUCES AU FOUR

## Ingrédients

4 personnes :

- 2 patates douces ou plus
- cuillère à café de sel
- cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation :**

### Étape: 1

Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets.

Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Mélangez bien pour que les frites soient bien enrobées, bien assaisonnées.

### Étape: 2

Étalez sur une plaque de cuisson anti adhésive (perforée c'est top) ou recouverte de papier sulfurisé. Il faut que cela ne fasse qu'une couche. Enfournez dans un four préchauffé à 210°C pour 30 à 35 minutes de cuisson, **chaleur tournante**. J'insiste bien sur le chaleur tournante parce qu'il faut que le four ventile pour enlever l'humidité.

### Étape: 3

Si vous aimez les frites un peu plus croustillantes, rajoutez 5 minutes de cuisson en position grill cette fois. Vous vous

régalez-vous.

---

# GRATIN DAUPHINOIS

## Ingrédients :

800 g de pomme de terre (spécial four ou purée)

25 cl de crème fraîche

Sel

Poivre

25 cl de lait

3 gousses d'ail

1 pincée de muscade moulue

45 g de beurre

## Préparation:

1. Penser d'abord à peler les pommes de terre mais ne pas les laver.
2. Les couper en rondelles de 3 mm environ.
3. Les essuyer dans un torchon mais ne pas les laver. Les saler et les poivrer (10 g de sel environ et 3 à 4 tours de moulin à poivre) et les masser légèrement avec la main pour faire pénétrer le sel et le poivre.
4. Dans une casserole à fond épais, mettre le lait puis ajouter les pommes de terre. Porter à ébullition, baisser le feu et couvrir. Laisser cuire 10 minutes.
5. Au bout de 10 minutes de cuisson, ajouter la crème fraîche et la pointe de muscade râpée. Continuer de

cuire pendant 20 minutes, à petits bouillons, à découvert. Surveiller la cuisson afin que les pommes de terre n'attachent pas, éventuellement, si vous utilisez de la crème épaisse.

6. Frotter 4 caquelons ou un plat en verre avec la gousse d'ail.
7. A l'écumoire, remplir les ramequins de pommes de terre, couvrir avec un peu de la crème de cuisson et disposer, en répartissant, les 40 g de beurre (environ 10 g par caquelon).
8. Finir de cuire et dorer au four (thermostat 7, 200°C environ) au bain-marie, les gratins.
9. Pour des services successifs, il suffit de conserver les pommes de terre dans la casserole et les gratiner à la demande

---

## LES BIENFAITS DE LA SIESTE

On assimile souvent la sieste à la paresse.

Et pourtant la sieste si elle est recommandée pour les enfants l'est aussi pour les adultes car elle est bénéfique pour notre santé.

### La sieste bonne pour la santé:

Il faut dire que **faire la sieste**, c'est excellent pour la santé. Pour combattre l'**état de somnolence** qui intervient généralement entre 13h et 15h, puis entre 2h et 4h du matin, se reposer, c'est la meilleure des idées.

Tout d'abord parce que la sieste permet de se relaxer et éviter ensuite les coups de mou au cours de la journée, mais aussi parce qu'une fois reposée, vous êtes de meilleure humeur

et aussi bien plus concentrée. En effet, la sieste (et le sommeil en général) permettent de restructurer les neurones et donc d'améliorer la mémoire.

Autre info et non des moindres : faire la sieste réduirait les risques de développer des **maladies cardiaques**.

En effet, dans une étude de l'université de Lausanne, publiée dans la revue Heart en 2019, on constate que le risque de développer des problèmes de cœur est « significativement plus faible » chez les personnes adeptes de la sieste.

Pourquoi ? Parce qu'elle permettrait d'évacuer le stress accumulé, souvent responsable des **pathologies cardiovasculaires**.

## **Quelle est la durée idéale d'une sieste réparatrice ?**

Pour profiter des **bienfaits de la sieste**, il est recommandé de ne pas dormir plus de 20 minutes. C'est le temps nécessaire pour se relaxer, aider les muscles à récupérer, favoriser la restructuration des neurones.

L'idéal ? Dormir en tout début d'après-midi, juste après le déjeuner, même si le repas a été léger.

En revanche, il ne faut surtout pas dépasser 1h de sieste quotidienne. En effet, au-delà des 20 minutes raisonnables, votre corps aura du mal à sortir de son état de somnolence et vous serez sujette à ce qu'on appelle l'**interie du sommeil** (la difficulté à se réveiller).

## **Les bienfaits de la sieste au travail**

Bien que la sieste soit un sujet tabou dans la plupart des entreprises françaises, plusieurs spécialistes s'accordent à

dire qu'elles ne peuvent être que bénéfiques tant pour le salarié que pour l'entreprise dès lors qu'elles sont de durée raisonnable.

En effet, une sieste de 20 min prise 6 h après le réveil pourrait améliorer la productivité d'un salarié d'environ 40% ! S'accorder ces 20 minutes permettrait aux 80% des actifs ressentant la fatigue de temps à autre au travail de se réinvestir pleinement au travail après le repos.

De plus, faire des siestes serait bénéfique pour la mémoire, le bien-être et les défenses immunitaires.

Cela permettrait ainsi d'avoir moins de chance de tomber malade et aussi d'éviter les burn-out, ce qui présente un intérêt majeur pour l'entreprise.

Cela pourrait notamment aider les employeurs à respecter l'obligation de l'article L4121-1 du Code du Travail en mettant en place un moment « sieste » qui aura pour bénéfice d'améliorer la santé (et donc la sécurité !) des salariés.

---

## **MACHE A LA BETTERAVE ROUGE**

### **125 CALORIES**

**Préparation:** 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
  2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
  3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
  4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
  5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.
- 

## MAL DE DOS

Le mal de dos peut-être dû 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 ou lésion de disques intervertébraux peuvent également être en cause. De même que les séquelles de fracture ou les malformations. la douleur peut également résulter d'une lésion ou d'une irritation des nerfs issus de la colonne vertébrale. les maladies osseuses sont des causes plus rare mais possible.

### LES CONSEILS DE NINA:

. **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 qui diffusera mieux le froid et limitera la sensation de brûlure. Cette mesure également très utile après une activité physique intense pourrait poser les muscles surchauffée.

. 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 bien chaude, essorez-la, puis pliez-la. Allongez-vous sur le ventre en plaçant des coussins sous les hanches et les chevilles. Posez la serviette sur la zone douloureuse, recouvrez-la de 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 doivent 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 tourne 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 demandez à votre masseur de vous la passer sur le dos.

. Les gants de massage sont également appréciable car leurs picots et reliefs massent de façon uniforme sur une plus grande surface de peau.

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

. Utilisez des baumes à base de camphre, de salicylate de méthyle, de diéthylamine ou de salicylate de glycol. Leurs propriétés antalgique (contre la douleur) sont renforcées par le massage. (Attention d'employés pas ce type de baume avec une bouillotte ou une compresse chaude.)

. **Les plantes apaisante** prenez 500 mg de broméline trois fois par jour, (en vente dans les magasins de produits diététiques). cette enzyme présente dans l'ananas favorise la circulation sanguine, limite le gonflement et réduit l'inflammation des cellules. (Attention comme la broméline a pour effet de fluidifier le sang, elle est déconseillé aux personnes qui prennent un traitement anticoagulant.) prenez 250 mg de valériane Angers Lejeune, quatre fois par jour cette plante à gérer sur SATA récepteur du cerveau en produisant un effet sédatif, Kiraz beaucoup plus beau que les médicaments chimiques sur les interactions médicamenteuses la valériane peut également se prendre en infusion mais son odeur est très désagréable.

---

**Masque pour peaux dévitalisées, matures ou très**

# sèches

**Ingrédients :**

**1/2 banane bien mûre,**

**2 cs de crème fraîche,**

**1 capsule de vitamine E.**

- Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 1 capsule de vitamine E. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Appliquez la pâte obtenue sur le visage et le cou.
- Laisser reposer 10 à 15 mn puis rincer à l'eau tiède.

**Résultats :**

Votre peau retrouvera son élasticité, sa souplesse, son hydratation.

---

## POULET AUX AMANDES

**Préparation: 10 minutes**

**Cuisson: 15 minutes**

**2 personnes:**

2 escalopes de poulet

1 gros oignon

1 filet d'huile d'olive

1/2 cc de cannelle

1/2 cc de piment doux

1/2 cc de curcuma

1 cc de graines de cumin

1 pincée de poivre et du sel

1 petite poignée d'amandes effilées

200 g de tomates concassées

100 gr amandes effilées pour la déco finale

1. coupez les escalopes de poulet en morceaux de 2-3cm.

Epluchez et retirez le germe d'un oignon puis le découper en fines lamelles.

Dans un grand faitout, mettez à cuire l'oignon dans un peu d'huile d'olive chaude sur feu moyen.

Ajoutez les épices : la cannelle, le piment doux, le curcuma et les graines de cumin.

Lorsque les oignons ont sué, mettez à cuire les morceaux de poulet.

Bien mélangez sur feu moyen.

Ajoutez sel et poivre.

Ajoutez les amandes effilées et bien mélanger.

Laissez cuire 2 min sur feu doux-moyen.

Ajoutez ensuite 200 g de tomates concassées.

Bien mélangez puis ajouter le reste de tomates concassées (100 g).

Mélangez de nouveau puis sur feu très doux, laissez cuire sous couvercle pendant 15 min.

---

# ROLE DE LA VITAMINE B12

Pour rester en bonne santé, la vitamine B12 est essentielle et joue un rôle important pour le bon fonctionnement du corps humain. Au sein de notre organisme, elle effectue de nombreuses actions bénéfiques. Elle contribue notamment :

- À la réduction de la fatigue
- Aux fonctions psychologiques normales
- Au fonctionnement normal du système nerveux
- Au fonctionnement normal du système immunitaire
- Au métabolisme normal de l'homocystéine
- Au métabolisme énergétique normal
- À la formation normale de globules rouges

Au processus de division cellulaire.

La vitamine B12 possède de nombreuses propriétés, particulièrement bénéfiques pour le cerveau, le système nerveux ainsi que le maintien de la peau en bonne santé.

## BON POUR LE CERVEAU

La prise de vitamine B12 impacte positivement l'activité cérébrale. Sur le long terme, la vitamine B12 agit sur le cerveau, le système nerveux central ainsi que la moelle épinière. Elle contribue à la constitution du neurolemme. Il s'agit d'une gaine de myéline dont le rôle est de protéger les nerfs à l'image des gaines isolantes pour câbles électriques.

La dégradation du neurolemme peut entraîner l'apparition de troubles du signal d'information nerveux et de maladies comme la sclérose en plaques.

La vitamine B12 joue un rôle très important dans le développement des fonctions cérébrales. Sans elle, le cerveau ne pourrait se développer correctement et cela pourrait provoquer d'importants troubles cognitifs.

Des études ont démontré que les enfants souffrant de carence en vitamine B12, adoptant une alimentation strictement végétarienne et/ou végane, possèdent une masse cérébrale de taille inférieure à celle d'enfants à l'alimentation plus variée. Des signes de sous-développement mental ont également été constatés. Il est néanmoins possible de corriger ces troubles en réalisant une cure de vitamine B12.

## **BON POUR LA PEAU**

La vitamine B12 possède des bienfaits qui aident à maintenir la peau en bonne santé en boostant le métabolisme. Elle aide à détoxifier et à raffermir l'épiderme.

La vitamine B12 contribue à la régulation de production de pigments dans l'épiderme. Cela permet d'aider à prévenir les éventuelles taches brunes sur la couche cornée de l'épiderme.

En cosmétologie, on retrouve un certain nombre de crèmes contenant de la vitamine B12. Appliquées localement, ces crèmes permettent d'apaiser les agressions liées au stress oxydatif de la peau.

## **CONTRE LES DOULEURS ARTICULAIRES**

Le dérèglement du système immunitaire est souvent à l'origine de douleurs ou de maladies liées aux articulations. C'est pourquoi il est important de donner aux cellulaires immunitaires tous les apports nécessaires pour maintenir l'organisme en forme.

Des études cliniques ont été réalisées sur des patients souffrant de douleurs articulaires et ont observé une déficience en vitamines B6, B9 et surtout B12. En cas de déficit en vitamine B12, le niveau d'homocystéine augmente visiblement. Il s'agit d'un acide aminé pouvant créer des inflammations en présence de douleurs articulaires, musculaires ou de maladies articulaires.

L'organisme ne stocke que très peu de vitamine B12, car c'est une vitamine hydrosoluble. Il faut donc en ingérer une quantité suffisante pour éviter les douleurs articulaires et les douleurs musculaires dues aux carences en vitamine B12.

## **CARENCE EN VITAMINE B12**

Une carence en vitamine B12 n'est pas sans risque et peut engendrer des conséquences sur la santé. Sur le long terme, un déficit en vitamine B12 peut entraîner d'importants problèmes de santé, pouvant provoquer des troubles cardiaques.

La déficience en vitamine B12 se manifeste par une anémie. Cela peut déclencher des troubles de la mémoire, des problèmes psychiques (irritabilité, sautes d'humeur, etc.) et nerveux (fourmillements dans les pieds et les mains, neuropathie).

Les régimes alimentaires végétariens et en particulier les végétaliens ne procurent pas la dose journalière suffisante de vitamine B12 pour maintenir l'organisme en bonne santé.

Pour combler ce manque, il est fortement recommandé aux végétariens et aux végétaliens de consommer des aliments enrichis. Parmi ces alternatives, vous trouverez notamment des substituts de viande à base de soja enrichis en vitamine B12 ou bien des boissons comme le lait de soja ou le lait de riz par exemple.

Les personnes âgées doivent également veiller à satisfaire leurs besoins en vitamine B12 à partir des aliments qu'ils consomment, car la capacité d'absorption de la vitamine diminue avec l'âge.

Chez les personnes âgées, une quantité trop faible de vitamine B12 peut faire apparaître une anémie pernicieuse. Ce trouble sanguin réversible cause des difficultés à se concentrer, à penser ainsi que de gros coups de fatigue.

## **ALIMENTS RICHES EN VITAMINE B12**

À l'état naturel, la vitamine B12 n'est présente que dans les aliments d'origine animale et n'existe donc pas dans le monde végétal.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B12 proviennent d'aliments riches en protéines tels que les œufs, la viande (foie, rognons, etc.) le poisson (hareng fumé, thon, saumon, etc.) et les crustacés. On en retrouve également dans le groupe alimentaire du lait et de ses substituts.

---

## **Se débarrasser des taches brunes**

Peu esthétiques, les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n'apparaissent pas seulement au niveau du visage, mais aussi sur les mains et le décolleté. Elles sont dues à un dérèglement d'une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s'accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l'apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinai à New York, il existe

différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles :

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse, par exemple, et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l'âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile de s'en débarrasser.

Des cicatrices d'acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s'en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès, ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

### **Ingrédients :**

- Une cuillère à café de jus de citron
- Une cuillère à café de curcuma

### **Utilisation :**

Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu'à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l'eau froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l'appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s'exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n'oubliez pas d'appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.

Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier

aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace. Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint. Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l'apparition des taches. Lorsqu'il est appliqué sur la peau, le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l'hyperpigmentation.

Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.

---

## TARTE SUISSE AUX POMMES

### Ingrédients:

3 pommes

le jus d'un demi citron

2 oeufs

100 g de farine

100 g de sucre

100 g de beurre pommade

1/2 sachet de levure chimique

1/2 càc de sucre en poudre

1 pincée de sel

nappage neutre

## Préparation :

1. Épluchez les pommes et coupez les en fines lamelles.
2. Mettez-les dans un plat et arrosez-les du jus d'un demi citron pour qu'elles ne brunissent pas.
3. Préparer un quatre quart en mélangeant dans le bol du robot le sucre et le beurre pommade.
4. Ajoutez-y ensuite les jaunes d'oeufs et la farine tamisée avec la levure chimique et la vanille.
5. Terminez par ajouter délicatement les blancs d'oeufs montés en neige ferme avec une pincée de sel.
6. Beurrez votre moule à tarte
7. Chemisez votre moule à tarte avec du beurre et un peu de sucre en poudre (c'est mon petit truc pour avoir un cake bien coloré et croustillant)
8. Versez la pâte à cake dans le moule chemisé et égalisez le dessus avec une spatule.
9. Disposez toutes les lamelles de pommes sur le cake.
10. Enfournez environ 30 minutes à 210°C (20 minutes à 210°C puis 10 minutes à 190°C pour moi)
11. Le gâteau est cuit quand la lame d'un couteau ressort sèche du gâteau et qu'il est bien doré
12. Laissez refroidir la tarte sur une grille.
13. Pendant ce temps préparez le nappage neutre et badigeonnez-en la tarte lorsqu'elle est refroidie.