IGNAME

AVANTAGES : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d’acide folique et de potassium, très riche en fibres.

ILES FLOTTANTES A L’ABRICOT 547 calories

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 20 minutes

200 g d’abricots

110 g de sucre

1/2 l de lait

1 gousse de vanille

3 blancs d’œufs

1. Ébouillantez les abricots pour en retirer la peau. Fendez-les en deux, enlevez les noyaux, cassez-les et retirez-en les amandes.

2. Versez le sucre en ajoutant 1/4 l d’eau et les amandes dans une casserole et faites cuire 10 minutes à découvert avant d’ajouter les fruits. Faites pocher les abricots 5 minutes, puis réduisez-les en purée et mettez à refroidir.

3. Montez les blancs d’œufs en neige avec le sucre et à l’aide d’une poche à douille, formez de petits tas sur un papier

sulfurisé.

4. Fendez la gousse de vanille en deux et mettez-la dans le lait; portez à ébullition. Faites y pocher 5 minutes les œufs en neige, sortez-les à l'aide d'une écumoire et faites-les égoutter.

5. Dressez les blancs d'œufs sur la purée d'abricots et décorez avec un peu de coulis de fraises ou de framboises.

JE VEUX SAVOIR: riche en beta-carotène, potassium peu calorique

---

INSUFFISANCE RENALE

Les reins sont des organes vitaux pour l'organisme. Ils permettent de filtrer le sang, de réguler la tension et d'éliminer les déchets et les toxines du corps. Lorsqu'ils ne fonctionnent plus correctement, des symptômes d'insuffisance rénale se manifestent. Explications.

Les symptômes de l'insuffisance rénale sont difficiles à déterminer aux premiers stades, car la maladie se développe très lentement. Par ailleurs, le nombre de personnes atteintes par cette maladie à tendance à se multiplier à cause du diabète et du vieillissement. Selon un rapport réalisé en 2009 par le Réseau Épidémiologie et Information en Néphrologie, en France, 36.000 malades ont été dialysés et quelques 31.000 personnes ont bénéficié d'une transplantation rénale (greffe du rein).
Pour prévenir l'insuffisance rénale, voici les principaux symptômes de cette maladie et les facteurs de risque.

Les facteurs de risque des maladies rénales

Les facteurs de risque des maladies du rénales comprennent :

– L’hérédité

– L’âge (à partir de 60 ans et +)

– L’hypertension artérielle

– Le diabète

– Les maladies cardiovasculaires

– La prise de médicaments toxiques pour les reins

Les symptômes de l’insuffisance rénale

L’insuffisance rénale peut se manifester par différents symptômes que la plupart des gens ignorent. Il est bon à savoir que les maladies du rein se traitent facilement, mais seulement à un stade précoce. Donc, si ces facteurs de risque vous interpellent, il est préférable de pratiquer des contrôles réguliers, même si vous ne présentez aucun signe de troubles rénal.

Cependant, si vous avez un ou plusieurs des symptômes d’insuffisance rénale suivants, vous devez consulter votre médecin sans plus attendre :

1. La perte d’appétit

Elle est le résultat des toxines accumulées dans l’organisme.

2. Troubles de la miction

Si vous constatez la présence de sang dans vos urines, si vous urinez plus que d’habitude ou que la couleur de votre urine n’est plus la même, cela peut être un symptôme d’insuffisance rénale.

3. Peau sèche et démangeaisons

Ce symptôme peut être dû à un manque de minéraux suite à une

infection/maladie des reins.

4. Troubles de sommeil

Les troubles de sommeil peuvent être la conséquence de l’accumulation des toxines suite à une dysfonction rénale.

5. Les yeux gonflés

Ce symptôme pourrait être dû un manque de protéines car les reins vont alors moins bien filtrer le sang.

6. Crampes musculaires

Les crampes musculaires peuvent se produire à cause d’un déséquilibre des électrolytes, un manque de calcium ou de phosphore, ou le résultat d’un trouble rénal.

7. Les pieds enflés

Le gonflement des pieds peut être dû à un excès de sodium dans le corps ou à une filtration rénale impropre.

8. Fatigue, léthargie

La fatigue peut se manifester à cause des toxines accumulées, une anémie ou une maladie rénale.

Dépistage de la maladie du rein

Il existe deux tests simples qui permettent de diagnostiquer les maladies rénales :

– Le premier est un simple test urinaire qui permet de vérifier la présence de protéines dans l’urine. Si le test est positif, cela indique une maladie rénale.

– Le second est un test sanguin. Il est plus efficace pour savoir si les reins fonctionnent correctement.

Comment réduire le risque d’insuffisance rénale ?

L’insuffisance rénale peut être facilement traitée, si elle est détectée rapidement. Mais la meilleure façon de prévenir ce problème de santé est de se faire tester fréquemment.

Vous pouvez réduire votre risque d’insuffisance rénale en adoptant une bonne hygiène de vie, une alimentation saine, une activité physique régulière tout en évitant la consommation d’alcool et la cigarette. Pensez à favoriser la consommation de ces aliments qui nettoient les reins et à éviter ces mauvaises habitudes pour prévenir l’insuffisance rénale.

Jus d’orange au lait

Préparation: 10 mn

3 personnes:

6 oranges pressées
½ verre de jus de citron
2 verres de lait
½ verre à thé d’eau de rose
½ cuillère à café de zeste de citron

1. Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.

2. Réservez le jus d’orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.

Jus d’orange au lait

– 6 oranges pressées
– ½ verre de jus de citron
– 2 verres de lait
– ½ verre à thé d’eau de rose
– ½ cuillère à café de zeste de citron

Préparation:

- Mixez tous les ingrédients pendant 5 minutes.
- Réservez le jus d’orange au lait au frigo pendant 45 minutes puis servir.

Jus de melon au gingembre

1/2 melon (d’une bonne taille)

1/4 cuillerée à café de gingembre en poudre

1 cuillerée à café de menthe finement hachée

1 fond d’eau

Quelques glaçons

1. Épluchez le melon, coupez-le en petits morceaux pour le blender et mixez rapidement avec le gingembre et la menthe.
2. Si tous les fruits ne rentrent pas, faites-le au fur et à mesure, le but étant d’obtenir le maximum de jus.
3. Filtrez à travers un chinois, versez dans un verre, allongez d’un trait d’eau si nécessaire et Servez avec des glaçons.

KEBHAB A L’EGYPTIENNE

6 personne(s)
préparation : 20 min
cuisson : 20 min

Liste des Ingrédients

- Une épaule de jeune mouton de 1,300 kg environ
- De l’huile
- Du sel fin
- Du poivre

Préparation

1. Découpez l’épaule de mouton en morceaux aussi semblables que possible, de 2 cm sur 2 cm et autant d’épaisseur.
2. Versez un peu d’huile dans une assiette, passez-y la paume de vos mains, et enduisez tous les morceaux de viande avec une légère couche d’huile, en les passant et les frottant dans vos mains
3. puis garnissez les broches avec les morceaux ainsi préparés.
4. Salez et poivrez légèrement les brochettes sur toutes leurs faces. Une vingtaine de minutes avant de servir le repas,
5. mettez les brochettes soit sur un barbecues, soit au gril de la cuisinière électrique ou au gaz, et faites griller pendant 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes sur toutes leurs faces.

Les conseils de nina:

Insérez des oignons ou des légumes, ajoutez des herbes pour apporter des saveurs différentes.

KEDJENOU DE POULET

Préparation: 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

4 personnes:

1 poulet entier , découpé en morceaux
aubergine, épluchée et coupée en petit morceaux
2 tomates fraîches, coupées en dés
2 oignons,hachés
4 gousses d` ail, hachées
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à soupe de gingembre râpé
1 bouillon cube
1 piments africains frais
100 ml d’huile (arachide ou végétale)
sel, poivre

1. Dans la cocotte minute, faite chauffer l’huile et faire revenir les morceaux de poulet. Ajouter l’oignon, le thym, les feuilles de laurier et gingembre râpé, faire revenir quelques minutes. Ajoutez ensuite l`aubergine, les tomates, l`ail haché et le piment.

2. Salez, poivrez et ajouter le bouillon cube, mélanger le

tout et fermer la cocotte. N’ajouter pas d’eau, réduire le feu à très doux.
Puis laisser mijoter pendant 30 minutes, secouer la cocotte très fort toute les 5 ou 10 minutes pour éviter que la sauce ne brûle ou colle au fond de la marmite. Ne pas ouvrir la cocotte avant les 30 minutes.

3. Servir avec du riz

KFC MAISON

Ingrédients:

1 gros blanc de poulet
2 tasses de lait
2 gousses d’ail
1 càc de paprika
1 càc de gingembre en poudre
Flocons de piment (facultatif)
Un filet de jus de citron
Sel
Poivre

Pour la panure:

1 tasse farine
1 càc de poivre
1 càc de sel
1 càc d’origan séché
1 càc d’ail en poudre
1 càs de paprika
2 oeufs
Environ 300 g de corn flakes non sucrées
Huile pour frire

Préparation:

- Découper le blanc de poulet en morceaux de tailles diverses.
- Dans un saladier, mélanger le lait, les épices, l'ail et le citron, et y ajouter le poulet.
- Mélanger bien le tout, filmer et laisser mariner au frais pendant 4 heures minimum (vous pouvez faire la veille)
- Dans un bol ou assiette creuse, battre les œufs.
- Dans un autre bol ou assiette creuse, mélanger la farine et les épices.
- Dans un troisième bol ou assiette creuse, concasser grossièrement les corneflakes.
- Dans une grande poêle ou casserole, faire chauffer environ 3 cm d'huile.
- Morceau par morceau, sortir le poulet de la marinade et l'égoutter légèrement.
- Le rouler dans la panure, puis les œufs battus, et ensuite les corneflakes.
- Le plonger dans l'huile chaude, feu moyen/doux, pour le laisser cuire sans le brûler (environ 5 minutes plus ou moins selon la taille des morceaux), puis déposer sur du papier absorbant.
- Déguster chaud avec une bonne salade et des frites.

Kiss

- Sirop d'Orgeat
- 1 cl. Curaçao Blanc
- 2,5 cl. Jus d'Ananas
- 3 cl. Rhum Blanc

- Mettre tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué : Sirop d’Orgeat, Curaçao Blanc, Jus d’Ananas, Rhum Blanc.