KIWI

AVANTAGES : excellente source de vitamine C . Bonne source de potassium et de fibres.

INCONVÉNIENTS : peut entraîner des phénomènes d’allergies.

L’EAU GLACEE

L’eau glacée, un danger pour la santé ?

Il faut d’abord comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l’eau glacée. Lorsque celle-ci traverse l’organisme, les vaisseaux sanguins se resserrent et le processus d’hydratation est au ralenti. Par ailleurs, au lieu de se concentrer sur le processus de digestion et l’absorption des nutriments pour produire de l’énergie, le corps puise de son énergie restante pour rétablir la température normale de l’organisme. Vous perdez donc plus d’énergie.

En outre, boire de l’eau glacée favorise la production excessive de mucus dans le corps, surtout après les repas. Ceci peut perturber le fonctionnement du système immunitaire et rendre l’organisme plus sensible à des maladies comme la grippe, le rhume et autres infections.

Lorsque vous accompagnez vos repas d’eau glacée, cette dernière fige les matières grasses consommées qui deviennent solides, donc plus difficiles à digérer. Par conséquent, vous accumulez de la graisse et vous favorisez la prise de poids.

Certains affirment que boire de l’eau froide aide à perdre du poids. Ce n’est pas complètement faux, mais il faut choisir le bon moment et que l’eau ne soit pas glacée. Buvez donc un

verre d’eau froide le matin à jeun. Cela favorisera la thermogenèse, processus par lequel l’organisme puise dans ses réserves de graisses pour produire de l’énergie et rétablir la température corporelle, vous aidant à brûler davantage de calories et de graisses. Mais si vous souhaitez réellement perdre du poids, favorisez plutôt un régime alimentaire sain et une activité physique régulière…

Les bienfaits de l’eau tiède

Voici ce qu’il se passe dans votre corps lorsque vous buvez de l’eau tiède :

• Votre corps s’hydrate bien plus rapidement

• Les aliments sont digérés plus rapidement

• Cela stimule les enzymes de digestion

• La production de selles sera plus importante

• Cela va aider à nettoyer le sang en éliminant les toxines et en améliorant le fonctionnement du système lymphatique et des reins

Selon la médecine ayurvédique, boire de l’eau tiède serait bénéfique pour la santé en général. Cette médecine traditionnelle repose sur les textes sacrés de l’Inde antique, c’est la forme de médecine la plus ancienne au monde. Selon l’endocrinologue américain d’origine indienne Deepak Chopra, boire de l’eau tiède durant la journée stimule l’énergie vitale de l’organisme, le métabolisme, la digestion et aide à débarrasser le corps des toxines.

L’eau tiède est également très prisée dans la médecine traditionnelle chinoise. En effet, les Chinois consomment de l’eau tiède quotidiennement et évitent de boire de l’eau froide, glacée ou à température ambiante.

Selon ces deux médecines, l’eau froide ou glacée ralentirait

le fonctionnement de l’organisme et son énergie vitale.

LA MIRABELLE

Ce fruit doré est petit mais plein de **qualités nutritionnelles**. La saison de la mirabelle est courte, de mi-août à fin septembre. C’est un fruit fragile qu’il faut consommer rapidement après l’achat. Vous pouvez aussi le congeler, à condition de le laver, de le dénoyauter, de le couper en deux avant sa mise en sachet.

1. La mirabelle est peu calorique

Dix mirabelles, soit environ 100 g, apportent seulement 53 calories, comme la pomme, la poire ou encore l’ananas.

2. La mirabelle est riche en eau

Avec près de 83 % d’eau, la mirabelle participe à la **bonne hydratation quotidienne de l’organisme**, qui a besoin d’environ 1,5 l, soit environ 8 verres.

3. La mirabelle est exempte de polyols

Si certains fruits comme la pomme, l’abricot, la nectarine, la mûre… contiennent des polyols, la mirabelle n’en renferme pas.

4. La mirabelle favorise un bon

transit intestinal

Elle renferme de l’eau, du potassium et des fibres qui lui donnent des propriétés laxatives. Elle stimule le transit. ce qui limite tout risque de constipation.

5. La mirabelle fournit de l’énergie rapidement disponible

Cette **petite prune** renferme principalement du **glucose** comme sucre simple, et non du fructose. Or, le glucose est facilement transformable en énergie par l’organisme. **Un fruit peu calorique, mais sucré** que l’on peut déguster notamment, avant de se lancer dans une activité physique.

6. La mirabelle comble les besoins des seniors

Avec l’âge, si les besoins caloriques diminuent, ceux en vitamines et minéraux augmentent. Or, la mirabelle apporte peu de calories mais **elle renferme des vitamines B, du bêtacarotène, de la vitamine C, de nombreux minéraux et oligo-éléments** (potassium, phosphore, magnésium, calcium, iode, sélénium, zinc, cuivre…).

LA PÂTÉ DE PÂQUES

- **PRÉPARATION : 30 MINUTES**
- **CUISSON : 35 MINUTES**
- **6 PERSONNES**

INGRÉDIENTS:

- 500 G DE VIANDE DE VEAU HACHÉE
- 300 G DE CHAIR À SAUCISSE
- 1 BOUQUET DE CERFEUIL ET DE CIBOULETTE
- 2 ROULEAUX DE PÂTE FEUILLETÉE
- 3 ŒUFS DURS + 2 ŒUFS FRAIS ENTIERS + 1 JAUNE D'ŒUF
- 2 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
- 1 C. À SOUPE DE LAIT
- 3 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À CAFÉ DE GRAINES DE CORIANDRE CONCASSÉES
- 2 PINCÉES DE MUSCADE
- 2 PINCÉES DE THYM
- SEL ET POIVRE DU MOULIN

Préparation :

1. Placez les viandes dans le bol d'un robot.

2. Ajoutez, l'huile, la crème, la coriandre, la muscade, le thym, 2 œufs entiers, les fines herbes effeuillées, salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une farce homogène.

3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Placez l'une des pâtes feuilletées dans un moule à manqué chemisé de papier cuisson, et piquez-la avec une fourchette.

4. Écaler les oeufs durs et coupez-les en deux. Répartissez le hachis de viande et chair à saucisse sur le fond de pâte, posez les œufs durs par-dessus, et recouvrez de l'autre pâte.

5. Découpez le surplus, mouillez d'un peu d'eau les bords pour les faire adhérer, puis dessinez de petits décors à la pointe d'un couteau. Faites une cheminée au centre, en roulant une bande de papier sulfurisé. Badigeonnez au jaune d'œuf. le dessus du feuilleté.

6. Enfournez pour 35 à 40 minutes : le dessus doit être bien doré. Démoulez délicatement et servez le pâté tiède ou froid,

accompagné d’une salade verte.

LA SAUCE GOMBO

Ingrédients :

400 g de gombos ou plus

400 g de bœuf, coupés en cubes

Du poisson fumé (facultatif)

Des morceaux d’ escargots (facultatif)

Des morceaux de crabe(facultatif)

Des gambas ou de grosses crevettes fraîche (facultatif)

3 oignons

2 ou trois tomates

2 cubes de bouillon

1 piments frais (facultatif)

sel

1 litre d’eau

Poudre de crevettes et poudre de poisson

Préparation :

1. Laver les gombos, émincez les très finement. Dans une casserole sur feu moyen faites revenir le gombo avec 1/3 de verre d’eau ajouter de la potasse 1 petit bout ou 1 pincée de bicarbonate de soude (pour donner le côté gluant) battre avec

une cuillère en bois pendant 5 mn environ. Réservez.

2. Dans une marmite, mettre le bœuf, et les escargots (préalablement rincés) et un peu d'eau 1/2 verre environ, ajouter 1 oignon découpé en dés et 1 tomate écrasée à la main 1 cube bouillon, puis faire revenir pendant 10 minutes.

3. Ensuite ajouter 1 oignon, les tomates, le piment, couvrir d'eau. Laisser bouillir 30 mn.

4. Retirer et écraser les tomates, l'oignon, le piment dans un blender.

5. Ajoutez le mélange à la sauce avec le gombo mis en réserve.

Remarque : Si la sauce est trop épaisse à ce stade rajouter juste 1 peu d'eau, si au contraire elle est trop liquide pas assez de gombo ajouter une cuillère à soupe de gombo sec ou 1 peu plus selon votre convenance.

6. laissez cuire pendant 20 minutes.

7. Rajoutez les crabes, les crevettes ou gambas, la poudre de poisson et de crevettes une cuillère à soupe raz de chaque, le cube bouillon vérifiez l'assaisonnement et salé si nécessaire.Découpez le 3 ème oignon en dés. Laissez mijoter le tout 20 à 30 mn à feu doux.

4. Servez avec du riz, du placali, du kabato ou du foutou.

LES CONSEILS DE NINA: Pour connaitre la cuisson d'une sauce, le gras doit apparaître au dessus.

LAIT

AVANTAGES : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu’il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

INCONVÉNIENTS : le lactose du lait peu être mal toléré. Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu’il est entier ou demi-écrémé.

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.

LAIT CONCENTRÉ SUCRÉ

Ingrédients :

1/2 litre de lait entier

150 g de sucre en poudre

Préparation :

- Dans une casserole épaisse versez le lait entier avec le sucre en poudre et remuer sans cesse à feu moyen pendant 10 minutes jusqu’à dissolution totale du sucre.
- Baissez à feu doux et laissez cuire encore 40 mn en remuant de temps en temps.
- Dans les 10 dernières minutes, augmenter le feu en remuant sans cesse. jusqu’à obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.
- Passez au chinois le lait et versez dans un récipient avec couvercle laissée refroidir et mettre au frais 30 à 60 mn pour qu’il épaississe parfaitement.
- Avec cette recette vous pouvez conserver votre lait concentré environ 6 mois.

Il existe une recette rapide soit :

125 g de lait en poudre entier

125 ml d’eau chaude bouillante

150 g de sucre en poudre

Préparation :

- Dans un blender mixer le sucre avec l’eau bouillante à vitesse élevée afin de le dissoudre totalement.
- Ajoutez ensuite le lait entier en poudre et mixer à

vitesse élevée pendant 5 mn afin d'obtenir une consistance semi épaisse et jaunâtre.
- Mettre ensuite le lait concentré dans un récipient fermer et mettre au frais pendant 30 à 60 mn afin qu'il épaississe parfaitement.

Les conseils de Nina : Cette dernière recette est à consommer rapidement se conserve 1 semaine maximum au frais.

LAITUE ET AUTRES SALADES

AVANTAGES : peu calorique, certaines sont riche en bêta-carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

INCONVÉNIENTS : souvent servies avec des sauces crémeuses ou

contenant beaucoup d’huile.

LAITUE SAUCE CERFEUIL 164 calories

Préparation: 15 minutes

1 laitue

4 cs d’huile d’arachide

1 cs de vinaigre de vin rouge

1 cc de moutarde

1 orange juteuse

1 bouquet de cerfeuil

Sel, poivre du moulin

1. Effeuillez la salade et lavez-la à grande eau.

2. Coupez les feuilles en deux et en trois éventuellement, ôtez leur côte dure.

3. Préparez la sauce dans un saladier en émulsionnant bien l’huile, le vinaigre et la moutarde. Assaisonner en sel et en poivre.

4. Épluchez l’orange à vif et coupez-la en petits morceaux.

5. Ajoutez-les à la laitue dans le saladier.

6. Lavez le cerfeuil et ciselez-le à l’aide d’une paire de

ciseaux.

7. Ajoutez le cerfeuil à la salade, arrosez de la sauce, tournez et servez sans attendre.

LES CONSEILS DE NINA: Evitez de hacher trop finement le cerfeuil, il perdrait de sa saveur.