Le Bail D / Le Bail E
À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes

Leseprobe

À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes
von Le Bail D / Le Bail E
Herausgeber: Editions Mosaique Santé

http://www.narayana-verlag.de/b20550

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

rien arranger, les personnes âgées souffrent souvent d'hypochlorhydrie, c'est-à-dire d'une sécrétion insuffisante d'acide chlorhydrique au niveau gastrique, ce qui nuit à une bonne assimilation de la vitamine B12), hypothyroïdie, dépression...

Le manque de patience : les témoignages impressionnants figurant dans l'introduction de cet ouvrage pourraient laisser croire que l'huile de coco prodigue ses bienfaits très rapidement. Sauf que chacun est différent et que cela peut prendre plus de temps chez certains pour noter les premiers signes d'une amélioration. Et quand bien même cette amélioration tarderait à venir, le simple fait d'obtenir de façon naturelle une stabilisation de l'état du malade est déjà à considérer comme une première victoire. Bref, ne perdez pas espoir et faites preuve de persévérance !

24 - Une consommation quotidienne soutenue d'huile de coco peut-elle provoquer des effets indésirables ?

L'huile de coco est bien tolérée, et de plus très digeste. Néanmoins, les **personnes à l'intestin sensible** auront tout intérêt à augmenter les doses progressivement afin d'éviter d'éventuels désagréments de type diarrhée.

25 - L'huile de coco peut-elle favoriser la prise de poids, surtout si on la consomme aux doses conseillées dans le livre ?

À priori non puisqu'une grande part des graisses de l'huile de coco n'est pas stockée dans le tissu adipeux mais transportée dans le foie pour y être transformée en corps cétoniques, que le sang se charge ensuite de véhiculer jusqu'au cerveau afin qu'ils y soient utilisés comme source d'énergie. Pour peu que l'on prenne l'habitude d'employer l'huile de coco **à la place** d'autres graisses (beurre, margarine, huiles végétales), on peut même escompter une **perte de poids** sur la durée !

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Tant pour la santé en général que pour la ligne en particulier, il est recommandé de s'orienter progressivement vers une alimentation de qualité biologique à **index glycémique bas** (régime IG). Le **régime IG** s'apparente à un régime hypoglucidique « intelligent » où l'on met l'accent sur la « qualité » des glucides. En appliquant ce régime, on se donne toutes les chances de **conforter les effets sur le cerveau** de la consommation quotidienne d'huile de coco. Que demander de plus ! Il n'est pas très difficile de trouver en librairies des ouvrages entièrement consacrés au régime IG.

26 - Une consommation quotidienne soutenue d'huile de coco ne risque-t-elle pas d'avoir une incidence sur le taux de cholestérol ?

La littérature scientifique se montre rassurante à ce sujet : **l'huile de coco n'a pas d'impact négatif sur le taux de cholestérol.** Et quand bien même on observe une augmentation du cholestérol total, cela résulte le plus souvent d'une **augmentation du « bon » cholestérol,** autrement dit du cholestérol HDL!

Je profite de l'occasion pour m'attarder quelques instants sur le cholestérol, car la vraie question qui se pose à quiconque veut préserver ses facultés cognitives le plus tard possible n'est pas : « *Ai-je trop de cholestérol ?* », mais plutôt : « *Ai-je suffisamment de cholestérol ?* ».

Le cerveau ne représente que 2 % de la masse totale de l'organisme mais, à lui seul, il contient **25 % du cholestérol** présent dans notre corps ! Le cholestérol est à ce point essentiel pour le cerveau que **la nature a fait en sorte que le cerveau puisse fabriquer lui-même le cholestérol dont il a besoin** !

La transmission des signaux nerveux s'effectue à travers les **synapses,** zones de contact et d'échange entre neurones. **Leur formation et leur bon fonctionnement dépendent de la présence de cholestérol.** Un cholestérol produit au sein du cerveau par les **astrocytes,** des cellules de soutien des neurones, est transporté depuis les astrocytes vers les neurones

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

BRIOCHE

Cuisson:30minutes
Four : 200 °C (Thermostat 6-7)

300 g de farine blanche
70 g de sucre complet
3 œufs
40 g d'huile de coco ramollie
4 c. à soupe d'huile d'olive
Vanille en poudre
1 pincée de sel
1 sachet de levure de boulangerie

Dans un saladier, bien mélanger la farine, la levure, la vanille et la pincée de sel. Puis ajouter **l'huile** d'olive et les oeufs et bien pétrir la pâte pendant 5 à 10 minutes.

Ajouter **l'huile** de coco ramollie (mais non liquéfiée) et le sucre.

Pétrir à nouveau une dizaine de minutes. La pâte doit former une boule. Si elle est trop liquide, rajouter un peu de farine.

Laisser reposer pendant 2 heures dans un endroit chaud.

Séparer la pâte en 3 boules et les déposer dans un moule à cake préalablement huilé et fariné.

Laisser reposer encore 1 heure dans un endroit chaud pour que la pâte finisse de gonfler.

Enfourner sans préchauffer le four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la brioche soit dorée.

Sortir du four immédiatement après la fin de la cuisson. Laisser refroidir et démouler.

Peut s'accompagner d'une crème végétale de son choix.

On peut aussi la tartiner d'huile de coco, par exemple pour le petit déjeuner.

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

CANARD-RIZ (des îles des mers du Sud)

POUR 2 PERSONNES

Cuisson : 1 h 30 à 2 h à feu doux

2 cuisses de canard

2 carottes moyennes

1 poignée de petits pois frais

1 bel oignon rouge

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

40 g d'huile de coco

***Vi* verre d'eau**

1 verre de riz long complet (laissé à tremper depuis la veille)

Sel, poivre, curcuma, gingembre, coriandre, macis (ou noix de muscade) en poudre

Faire cuire le riz assaisonné de sel, poivre et curcuma jusqu'à évaporation complète de l'eau. Réserver.

Pendant ce temps, dans une cocotte, faire légèrement dorer quelques instants les cuisses de canard à feu vif dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Couper le feu. Réserver dans une assiette.

Dans la cocotte, verser les carottes coupées en rondelles, les petits pois écossés, l'oignon et l'ail émincés. Assaisonner avec le mélange d'épices, ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et l'huile de coco. Bien mélanger. Ajouter un demi-verre d'eau.

Poser les cuisses de canard sur la préparation (peau vers le haut). Mettre le couvercle. Faire mijoter à feu doux 1 h 30 à 2 h. Surveiller la cuisson. Ajouter un peu d'eau au besoin.

Retirer les cuisses de canard de la cocotte et les mettre dans une assiette. Verser le riz dans les légumes. Bien mélanger. Ajouter si besoin un peu d'eau. Mettre les cuisses de canard sur la préparation et faire chauffer l'ensemble à feu doux quelques minutes.

Servir très chaud.

TRUCS ET ASTUCES

Si vous en avez, utilisez des variétés anciennes de carottes et d'oignons.

De même, si vous avez du riz rouge, noir ou sauvage, faites un mélange avec le riz long complet, votre plat n'en sera que plus savoureux.

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

RIZ AUX CAROTTES ET AU TOFU

POUR 2 PERSONNES

1 verre 1/2 de riz long complet

1 carré de tofu nature

1 carotte

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

30 g d'huile de coco

1 poignée de noix du Brésil

Sel, poivre, curcuma, gingembre, coriandre, macis (ou noix de muscade)

Faire tremper le riz dans un petit saladier depuis la veille.

Dans une casserole, faire cuire le riz dans de l'eau salée jusqu'à évaporation complète de l'eau.

Pendant ce temps, dans une cocotte, faire cuire à feu doux la carotte coupée en fines rondelles, le tofu coupé en petits cubes, l'oignon et l'ail émincés, avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Assaisonner avec le mélange d'épices. Couvrir et cuire une vingtaine de minutes.

Surveiller la cuisson. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Quand les légumes sont cuits, verser le riz dans la cocotte, ajouter l'huile de coco et les noix du Brésil grossièrement moulues.

Bien mélanger et faire réchauffer à feu doux jusqu'à ce que ce soit bien chaud. Manger aussitôt.

Peut se manger seul, ou accompagner un filet de poisson ou une volaille.

TRUCS ET ASTUCES

Si vous n 'avez pas de noix du Brésil, les noix de cajou conviennent parfaitement.

N'hésitez pas à mélanger riz complet, riz rouge, riz noir et riz sauvage, votre plat n'en sera que plus goûteux.

Si vous avez un jardin, procurez-vous des graines de variétés anciennes de légumes qui sauront égayer vos plats et réjouir vos papilles.

Extrait de « À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes », E. et D. Le Bail
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Le Bail D / Le Bail E

[À l'huile de coco - Recettes faciles et gourmandes]

pour la santé du cerveau

Découvrez l'alicament qui tient Alzheimer en respect

124 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de