

Pandora Reggiani

Café, thé, cacao

**Un concentré de bienfaits
pour votre santé, votre beauté
et votre maison**

© Groupe Eyrolles, 2012

ISBN: 978-2-212-55418-2

EYROLLES



Table des matières

Remerciements	5
Avertissement	7
Introduction	9
Chapitre 1	
À la découverte du café, du thé et du cacao	11
Introduction.....	11
Un peu de botanique	12
Des plantes utilisées depuis des millénaires.....	13
Espèces et variétés.....	16
Les zones de production et de récolte.....	20
Quelques conseils d'achat.....	22
Quelques conseils de conservation	26
Quelques conseils de préparation	28
Chapitre 2	
Les effets bénéfiques du café, du thé et du cacao pour la santé	31
Le cacao, ingrédient énergétique par excellence.....	32

Minéraux, vitamines et acides aminés.....	32
Un peu de chimie	35
De multiples propriétés bénéfiques.....	38
Le café, le thé et le cacao pour prévenir certaines maladies.....	42
Le café, le thé et le cacao pour améliorer votre santé au quotidien	56
Chapitre 3	
Déguster le café, le thé et le cacao	67
Les bonnes associations	67
Recettes	70
Soupes et salades	70
SOUPE DE POULET ET COURGETTE AU THÉ VERT	70
VELOUTÉ DE POTIRON, LAIT PARFUMÉ AU TCHAI	70
VELOUTÉ DE BUTTERNUT À L'ORANGE, ÉPICES DOUCES ET CACAO CRU.....	71
SALADE THAÏLANDO-MÉDITERRANÉENNE	72
Plats	73
NOIX DE SAINT-JACQUES AU THÉ VERT.....	73
FILET DE BŒUF RÔTI AUX GRAINS DE CAFÉ ET AUX PIMENTS DU CHILI.....	73
CARRÉS D'AGNEAU AU GUNPOWDER.....	74
POULET AU THÉ MATCHA ET AU CITRON SUR LIT D'OIGNONS	75
POULET AFRICAÏN AU CAFÉ.....	76
LENTILLES À L'INDIENNE (DHAL)	76
GALETTES AU CACAO ET AU FROMAGE	77
TAGLIATELLES D'ÉPEAUTRE AU CACAO.....	78

MOLE DE SEITAN AU CACAO CRU.....	78
Condiments et tartinades	79
VINAIGRETTE DE CAFÉ.....	79
MAYONNAISE AU THÉ VERT.....	80
SAUCE CACAO POUR CRUDITÉS.....	80
TARTINADE DE BROUSSE AU THÉ VERT ET AUX FINES HERBES	81
Desserts	81
GELÉE DE POMME ET DE THÉ BLANC	81
SALADE DE QUINOA, BANANE ET CACAO	82
GÂTEAU AUX TROIS CHOCOLATS.....	82
CHEESECAKE AU CAFÉ	83
MACARONS AU CAFÉ ET AU CARAMEL	84
MACARON AU THÉ VERT ET À LA FRAMBOISE.....	85
PLAISIR AU CHOCOLAT ET AUX MARRONS.....	86
CUPCAKES AU CAFÉ ET À L'ORANGE.....	87
CUPCAKES AUX CHOCOLATS MON CHÉRI	87
WHOOPIES AU CACAO ET AU LEMON CURD	88
TIRAMISU	90
SABLÉS AU THÉ VERT	90
MADELEINES AU THÉ À LA BERGAMOTE	91
CAFÉ LIÉGEOIS	92
PROFITEROLES MINUTE AU CAFÉ ET AU CHOCOLAT	92
GLACE AU CHOCOLAT ET AU CAFÉ.....	92
SORBET AU CITRON, AU THÉ VERT ET À LA MENTHE	93
RIZ AU LAIT AU THÉ VERT.....	94
FRAISES ET CHANTILLY AU THÉ VERT	94
MOUSSE AU CHOCOLAT BRASILIA	95
GÂTEAU DE LINZ	95
GÂTEAUX DE KATZENTHAL AU TCHAI	96
GÂTEAU AMÉRICAIN	97
PETITS FONDANTS AU PRALINÉ	97

TARTELETTES CROUSTILLANTES À LA POIRE ET AU CACAO CRU.....	98
MENDIANT AUX CERISES.....	99
TRUFFES EN CHOCOLAT AU PIMENT	100
TRUFFES AU CAFÉ	100
12 boissons traditionnelles ou originales	101
CAFÉ VIENNOIS	101
CAPPUCCINO	101
IRISH COFFEE	101
GRANITÉ AU CAFÉ.....	102
CAFÉ TURC	102
THÉ À LA MENTHE.....	103
CACAO À L'ANCIENNE AU GINGEMBRE	103
CITRONNADE À LA FRAMBOISE ET AU THÉ MATCHA	104
JUS DE POMME, POIRE ET THÉ BLANC	104
JUS DE CAROTTE, ORANGE ET THÉ À LA CARDAMOME	105
VELOUTÉ À LA BANANE ET AU CAFÉ	105
BOISSON GLACÉE ANANAS, COCO ET CACAO	106

Chapitre 4

Des soins beauté et minceur avec le café, le thé et le cacao	107
Le café: le meilleur ami de votre peau et votre partenaire minceur.....	107
Les superpouvoirs du thé	108
Le cacao: hydratant, protecteur et sensuel.....	109
Recettes beauté à base de café, thé et cacao.....	110
UN BRONZAGE CALIFORNIEN	110
HARO SUR LA CELLULITE !	111
CRÈME ANTICELLULITE AU MARC DE CAFÉ.....	111

CAFÉ-CITRON CONTRE LA CELLULITE.....	111
POUR AVOIR LES COUDÉES FRANCHES.....	111
UNE CHEVELURE DE SIRÈNE.....	112
REFLETS CHÂTAINS SANS SALON DE COIFFURE.....	112
REMÈDE ANTI-CHEVEUX GRIS.....	112
MASQUE SPÉCIAL BRUNES AU THÉ VERT, À L'ARGAN ET AU ROMARIN	112
UN BEURRE CAPILLAIRE RÉPARATEUR AU CACAO.....	113
UN DÉMAQUILLANT EFFICACE.....	113
DÉTENTE ASSURÉE.....	113
SELS DE BAINS APAISANTS SENTEUR FLORALE	113
DES COOKIES POUR LE BAIN.....	114
BAUME DE MASSAGE AU CHOCOLAT	114
ÉCLAT DU VISAGE.....	114
DES GOMMAGES TOUT DOUX.....	115
GOMMAGE PETIT DÉJEUNER	115
UN GOMMAGE CAFÉINÉ.....	115
EXFOLIANT CHOCOLATÉ	116
UN CORPS DOUX COMME DE LA SOIE.....	116
UNE HALEINE FRAÎCHE	116
BAIN DE BOUCHE AU THÉ VERT.....	116
UN CAFÉ EN GUISE DE TIC TAC	116
DES LÈVRES DE PIN-UP.....	117
DES LÈVRES DOUCES.....	117
UN BRILLANT À LÈVRES	117
DES MAINS DE FÉE	117
AUCUNE ODEUR.....	118
DES MAINS INODORES	118
DES PIEDS INODORES.....	118
UNE PEAU RÉPARÉE	118
DES PIEDS DE BÉBÉ	119
DES PIEDS SANS CORNE.....	119

DU BEURRE DE CACAO POUR DES PIEDS DE BÉBÉ	119
RIEN QUE POUR VOS YEUX.....	119
DES SACHETS DE THÉ SALUTAIRES	119
REGARD DE BRAISE	119
CONVALESCENCE POST-LIFTING	120
GLAÇONS DÉCONGESTIONNANTS	120
UN CONTOUR DES YEUX ANTIRIDES ET ANTITACHES	120

Chapitre 5

De multiples bienfaits pour votre maison

et votre jardin	121
------------------------------	-----

Des bienfaits pour toute la maison	121
---	-----

LES MEILLEURS AMIS DE VOS VÊTEMENTS FONCÉS	121
--	-----

LE MARC DE CAFÉ : UN DÉGRAISSANT PARFAIT	122
--	-----

LE THÉ : NETTOYANT MULTITÂCHES.....	123
-------------------------------------	-----

FAUT QUE ÇA BRILLE !	124
----------------------------	-----

LE MARC DE CAFÉ : LE SAUVEUR DES PAILLASSONS	124
--	-----

UN ÉVIER DÉBOUCHÉ EN UN TOUR DE MAIN SANS VENTOUSE NI PLOMBIER !	124
---	-----

THÉ ET CAFÉ : LES MEILLEURS AMIS DE VOS BOISERIES	124
---	-----

DES DÉSODORISANTS IDÉAUX.....	125
-------------------------------	-----

LE CACAO : UN APPÂT EFFICACE CONTRE LES CAFARDS	126
---	-----

LE THÉ : VOTRE ALLIÉ POUR LUTTER CONTRE LES MOUSTIQUES	126
--	-----

UNE BOUGIE AU THÉ AUX ÉPICES	127
------------------------------------	-----

Des alliés pour votre jardin	127
---	-----

DES GARDES DU CORPS EFFICACES CONTRE LES PARASITES	128
--	-----

LA MOUTURE DE CAFÉ ET LE THÉ : DES ENGRAIS DE QUALITÉ.....	128
--	-----

LES COQUES DE CACAO : AUSSI UTILES EN PAILLIS QU'EN FERTILISANT SAISONNIER	129
---	-----

SOS taches !	130
---------------------------	-----

Conclusion	133
Adresses et sites Internet.....	135
Bibliographie.....	139
Index.....	143