

Le combava

Peu calorique
Riche en vitamine C
Anti-inflammatoire
Antistress
Antioxydant

Type : Agrumes
Famille: Rutacée
Originaire: Indonésie
Saveur : Acide
Saison: février à décembre



Ingrédients (4 personnes) :

- 1 combava
- 2 tomates
- 1 oignon
- 4 piments
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Une pincée de sel

Rougail tomates/combava

- Ébouillantez les tomates pour pouvoir les peler.
- Coupez les tomates en dés les plus petits possibles.
- Lavez le combava soigneusement. A l'aide d'un zesteur prélever la moitié de la peau du combava ou avec une râpe à fromage sur grille moyenne. Attention le combava est très fort en goût.
- Épluchez et émincez finement l'oignon.
- Dans le pilon, écrasez les piments avec la pincée de sel.
- Mélangez le contenu du pilon avec l'oignon, les dés de tomates, les zestes de combava et une cuillère à soupe d'huile.

La papaye

- Aide à la digestion
- Peu calorique
- Excellente pour lutter contre les petites faim
- Protection cancer, maladies cardiovasculaire
- Riche en vitamines

Famille: Caricacées

Origine: Amérique tropicale

Saveur : Sucrée et parfumée

Saison: Janvier à Avril



Jus de Papaye/citron

Pour un verre:

2 rondelles de papaye

Un citron vert

200 ml d'eau

- Épluchez la papaye
- Coupez deux rondelles
- Pressez le jus d'un citron
- Mixez le tout quelques minutes

Ne jetez pas les grains: broyés ils feront un excellent gommage pour le corps!

Noix de coco

- Source de fer, de phosphore, de magnésium et de potassium
- Riche en fibres
- Riche en lipides
- Riche en oligo-élément

Famille:Arécacée
Origine: Indo-malaise
Saison:Février à Avril
Saveur : Sucrée



Il y a de multiples façons de l'utiliser

1. **La chair:** A consommer cru, idéal pour les petites faims.
2. **l'eau:** Une boisson fraîche et désaltérante.
3. **Le lait:** S'utilise dans de nombreux plat: camarons au lait de coco, poulet coco.
4. **l'huile:** Excellent hydratant pour la peau et les cheveux.
5. **Le sucre:** Riche en fer pour remplacer le sucre de canne.
6. **Les desserts:** bonbon coco / glace coco/ gâteau coco.

L'avocat

- **Fibres** : digestion ++
- **Excellent** pour la vue
- **Vitamine C et E**
- **Vitamine K**: régule la glycémie
- **Anti-inflammatoire**
- **Anti-cancer**
- **Anti-cholestérol**
- **Potassium et magnésium**
- **coupe-faim**
- **Acide gras**: cœur et vaisseaux sanguin.

Famille: Lauracées

Origine: Amérique centrale et du Sud

Saveur : Sucrée et parfumée

Saison: Mars, Avril, juillet à septembre

Tartines crème de betterave et avocat

pour 2 personnes:

- 2 tranches de pain complet
- 2 betteraves
- 2 c.a.s de fromages de chèvre frais
- 2 c.a.s de vinaigre balsamique
- 1 poignet de roquettes
- 1/2 avocat
- 6 tomates cerises



- Laver, peler, faire bouillir les betteraves dans une casserole d'eau pendant environ 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Dans un bol, mixer les betteraves, le fromage de chèvre frais, le vinaigre balsamique, une pincée de sel et de poivre jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Toaster les tranches de pain et tartiner de crème de betterave. Couper l'avocat en fines lamelles et les disposer sur les tartines.
- Couper les tomates cerises en deux et les poser à côté de l'avocat.
- Ajouter quelques feuilles de roquette & dégustez !

Le Pitaya



Famille: Cactus

Origine: Asie du S.E
et Amérique centrale

Saveur : Parfumé et
très sucré

Saison: Décembre à
Juin

- Forte teneur en eau ;
- Pauvre en calories;
- Riche en magnésium;
- Anti-fatigue ;
- Stimule le système immunitaire;
- Riche en fibres ;
- Anti-stress;
- Riche en antioxydant;
- Stimule le transit intestinal.

Milkshake Pitaya/Ananas/banane

Pour 2 personnes:

1 Pitaya rouge
1 Ananas
1 Banane
20 cl Lait demi écrémé
10 Glaçons

1. Éplucher les fruits et les couper en gros morceaux
2. Mettre les glaçons dans un Blender et ajouter les fruits
3. Ajouter le lait
4. Mixer.

Bonne dégustation!

L'Ananas

Anti-inflammatoire
Antioxydant
Prévention des cancers et
maladies cardiovasculaires
Riche en Fibres
Facilite la digestion
Favorise la circulation sanguine
Riche en vitamines C, B6 et B1
Peu calorique

Famille : Broméliacées
Origine: Afrique du
Sud
Saison: Décembre à
Février
Saveur: Sucrée

Canard au miel Péi et à l'ananas

- 1,5 kg de canard
- 1 ananas
- 2 c. à s. miel d'acacia péi
- 1/2 c. à c. mélange 4 épices
- Sel
- Poivre



1. Préchauffez votre four à 180°C (th.6).
2. Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur du canard de sel et de poivre moulu.
3. Mélangez le miel et les 4 épices avec 1 cuillère à soupe d'eau chaude et badigeonnez l'extérieur du canard à l'aide d'un pinceau.
4. Déposez le canard dans un grand plat de cuisson et enfournez pour 50 min. Arrosez fréquemment le canard de son jus au cours de la cuisson.
5. Coupez l'ananas en petit cubes.
6. Après 50 mn de cuisson, ajoutez l'ananas autour du canard.
7. Laissez cuire encore 20 min en arrosant 3 fois.

Les lentilles de cilaos



Un concentré de bienfaits

Lutte contre le mauvais cholestérol
Lutte contre le diabète
Bon pour le cœur
Antioxydant
Rassasiante et peu calorique
Prévient certains cancers
Riche en fibre
Riche en fer
Riche en vitamines et en minéraux
Riche en protéine
Prévient le vieillissement cellulaire

Groupe:

Légumineuses

Famille: Fabacées

Origine: Inde

Saison: toute
l'année

Recette

Ingrédients

(POUR 8 PERSONNES)

600 g de lentilles de Cilaos
1 rondelle de gingembre
1 demie cuil. à café de curcuma
1 branche de thym

3 gros oignons
1L de bouillon (1 l d'eau)
4 gousses d'ail
sel et poivre selon le goût
Huile

Préparation

1. Dans une cocotte, verser les lentilles, en les recouvrant d'eau froide, à peu près à mi-hauteur de votre cocotte.
2. Ajouter une cuillère à soupe d'huile. Refermer la cocotte, et mettre la soupape, si votre cocotte en nécessite une.
3. Laisser cuire 25 minutes environ, à feu doux.
4. 10 minutes avant la fin de la cuisson des lentilles, peler, émincer l'oignon, peler l'ail et le piler, faire de même avec le gingembre.
5. Dans une autre marmite, roussir l'oignon émincé, puis ajouter le gingembre, l'ail pilé et remuer.
6. Ajouter le poivre.
7. Les lentilles doivent être fondantes, verser le mélange oignon, ail gingembre dans la cocotte.
8. Déglacer le fond de votre casserole avec un peu du bouillon de cuisson des lentilles et verser le tout dans la cocotte.
9. Porter les lentilles à ébullition, et laisser réduire s'il reste encore beaucoup d'eau dans la cocotte.
10. Remuer de temps en temps, afin de vérifier, qu'elles n'attachent pas au fond de la cocotte. Servir bien chaud en plat unique ou en accompagnement du riz ou viande, poisson.

Bon appétit

Le Gingembre

Famille : Zingiberacées

Origine : Inde

Saison : septembre à février

Saveur : piquante



Ses bienfaits :

Fort pouvoir antioxydant
Vertus anti-inflammatoires
Soulage les troubles digestifs
Favorise la santé cardiovasculaire
Très peu calorique

Brochette de crevettes Coriandre/ Gingembre

ingrédients (4 personnes):

- 24 crevettes
- 2 citrons
- 1 dé de gingembre
- 1 botte de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile végétale
- 2 pincées de sel



1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6)
2. Décortiquer les crevettes. Piquer 6 crevettes sur chaque brochette.
3. Ciseler la coriandre. Râper le dé de gingembre.
4. Presser les citrons. Dans un bol, mettre le jus des citrons, ajouter l'huile, la coriandre, le gingembre et le sel.
5. Déposer les brochettes dans un plat creux. Verser la marinade. Réserver 30 min au réfrigérateur.
6. Prendre 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposer une brochette par feuille. Répartir la marinade dans les 4 papillotes. Refermer en pliant les bords du papier sulfurisé pour que l'ensemble soit bien hermétique.
7. Installer les papillotes sur la plaque du four et enfourner 6 min.

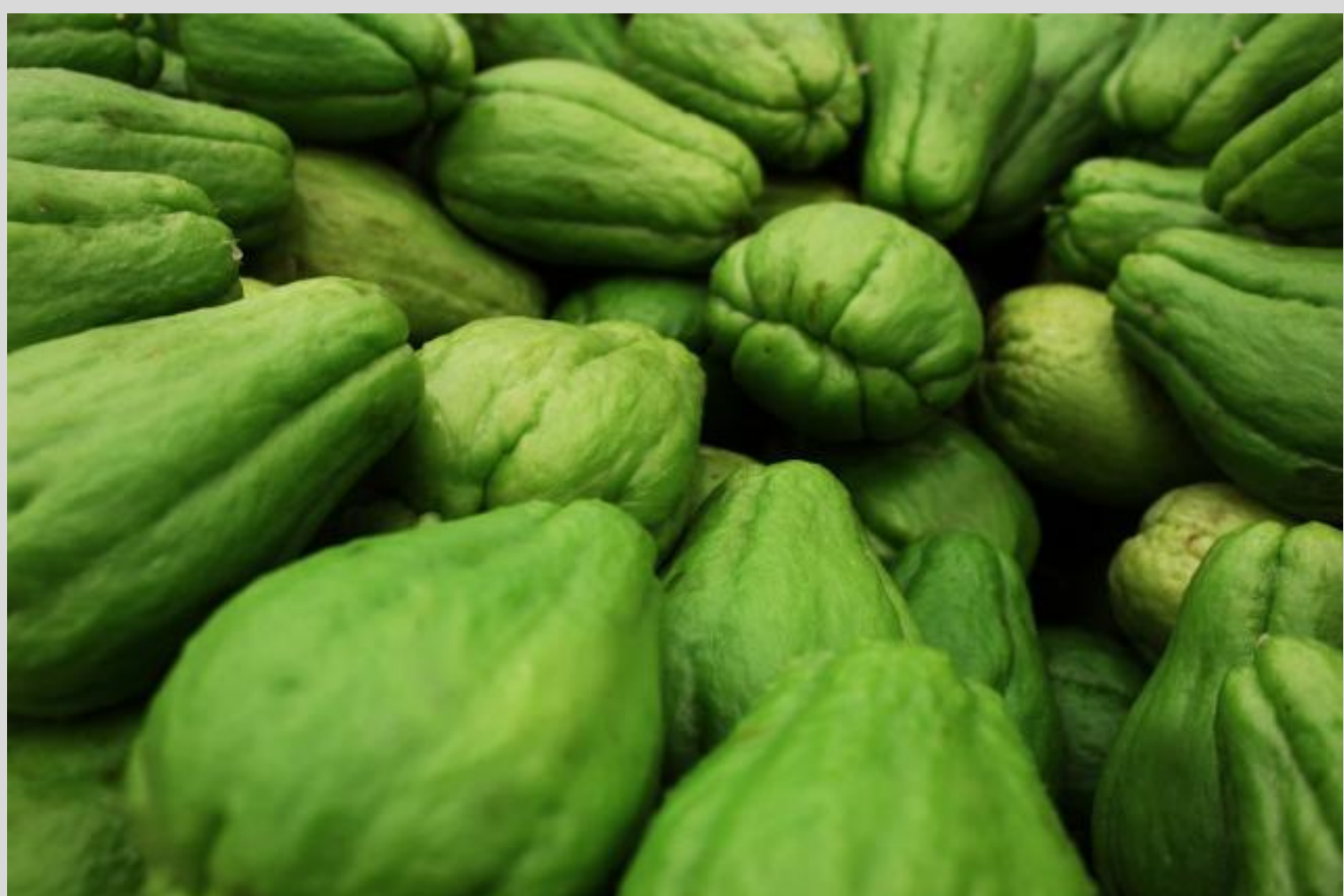
Bon Appétit!

Le chou chou

de salazie

Ses bienfaits

- Lutte contre l'hypertension
- Peu calorique
- Facilite la digestion
- Protège des maladies cardiovasculaires



- La chair blanche, ferme, goût délicat qui rappelle celui de la courgette.
- Sa pulpe est utilisée en ragoût, en gratin, en soupe, en salade, farci avec de la viande, en gâteau et en confiture.
- Ses tiges (jeunes pousses tendres) sont préparées en brèdes sautées (comme des épinards) en bouillon ou en fricassé.
- Le tubercule quant à lui, est cuit comme des frites.
- Même la graine au goût de noisette peut être consommée après cuisson.