

GOMBO

AVANTAGES :

Il réduit l'asthme

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C. Or, selon une étude publiée en 2000 par la revue médicale américaine Thorax, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants. Les chercheurs ont même obtenu des résultats sur de jeunes patients asthmatiques qui ne consommaient des fruits et légumes riches en vitamine C qu'une à deux fois par semaine.

Il diminue le cholestérol

Non seulement le gombo est excellent pour le transit, mais c'est aussi un très bon régulateur de cholestérol, en partie grâce à sa forte teneur en fibres. En outre, il ne contient aucun cholestérol et très peu de graisses. A raison d'une consommation d'environ 20g de gombo par jour pendant quelques semaines, on constate une baisse significative du « mauvais » cholestérol.

Il contrôle le diabète

Dans une étude publiée en 2011 par la revue américaine ISRN Pharmaceuticals, des chercheurs ont administré de l'eau à des rats dans laquelle on avait fait tremper des lamelles de gombo. Résultat : les animaux traités ont vu leur taux de sucres dans le sang significativement réduit. Depuis, le gombo est de plus en plus plébiscité par les nutritionnistes en faveur des personnes diabétiques.

Il booste le système immunitaire

La vitamine C contenue dans le gombo stimule le système immunitaire en favorisant la création de globules blancs dans l'organisme. Ce légume tout-terrain agit également comme anti-

rides ! Ses antioxydants combattent l'excès de radicaux libres responsable du vieillissement tissulaire.

Il prévient les maladies rénales

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. En 2005, le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.

Il contribue à une grossesse saine

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.

Pour soigner la fièvre grâce au gombo, deux solutions : boire une tisane préparée avec les graines sèches du gombo ou bien faire bouillir des graines de gombo en poudre. Cette dernière solution convient davantage aux enfants, à qui l'on peut administrer une à trois cuillères à soupe selon l'intensité de la fièvre.

Un verre de gombo frais contient 30 calories, 2 grammes de protéines, 3 grammes de fibres alimentaires, 0,1 grammes de matières grasses, 7,6 grammes de glucides, environ 80 microgrammes d'acide folique, 21 milligrammes de vitamine C, et 60 milligrammes de magnésium.

CAKE AUX CAROTTES

Pour : 8 personnes Durée : 1 heure

350 g de cassonade

275 g de farine

1 sachet de levure chimique (11 g)

3 cuillères à café de cannelle moulue

2 cuillères à café de gingembre en poudre

50 g de noisettes en poudre

275 g de carottes râpées

10 cl d'huile de tournesol ou autres 1 cuillère à café d'arôme naturel de vanille liquide

4 œufs entiers

Pour réaliser cette recette de cake aux carottes, il vous faudra d'abord préparer les ingrédients.

1 A l'aide d'une râpe à légumes, commencer par râper les carottes, fraîches de préférence.

2 Dans une bassine pâtissière, rassemblez la cassonade, la farine, la levure chimique, la cannelle, le gingembre et la noisette en poudre.

3 Ajouter l'huile de tournesol et mélanger.

4 Ajouter les carottes râpées...

5 ...et mélanger à la spatule.

6 Ajouter un œuf entier...

7...puis mélanger afin de bien l'incorporer.

8 Ajouter le second œuf et mélanger. Faire de même avec les autres œufs.

9 Ajouter la vanille liquide, la valeur d'une cuillère à café et mélanger.

10 Graisser un moule à manqué de Ø 22 cm. Ici j'utilise un aérosol à graisse.

11 Verser la pâte obtenue dans le moule à manqué...

12 ...jusqu'à ce qu'elle arrive à 1 cm du bord supérieur.

13 Enfournier à four ventilé préchauffé à 180°C à mi-hauteur et cuire le gâteau pendant 50 minutes environ.

14 Au terme de la cuisson retirer le gâteau du four et le démouler délicatement après l'avoir laissé tiédir une quinzaine de minutes. Une fois refroidi, parsemer de sucre glace avec une saupoudreuse tamis. Et enfin servir.

CHARLOTTES AUX FRAISES

Pour : 6 à 8 personnes Durée : 2 heures

14 biscuits à la cuillère

1 disque de génoise

250 g de fraises (1 barquette)

Crème mousseline :

3 jaunes d'œufs

140 g de sucre en poudre

50 g d'eau

180 g de beurre à température ambiante

2 cl d'eau

70 g de sucre en poudre

(50 + 20) 150 g de crème pâtissière

10 g de pâte de pistache

Meringue Italienne :

70 g de blancs d'œufs

140 g de sucre en poudre (50 + 90)

2 à 3 cl d'eau

Finition : fraises (2 barquettes) nappage rouge

1 Crème mousseline : Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre en poudre.

2 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre, il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique à sonde.

3 Mélanger les jaunes d'œufs dans la cuve du batteur et verser dessus le sucre cuit en fouettant à petite vitesse. Une fois

le sucre incorporé, augmenter la vitesse du batteur jusqu'à complet refroidissement de la préparation.

4 Incorporer le beurre mou (à température ambiante).

5 Réserver.

6 Préparer les ingrédients de la meringue italienne.

7 Dans une casserole, mélanger 2 cl à 3 cl d'eau et 90 g de sucre en poudre

8 Cuire le sucre à 118°C. Pour surveiller la cuisson du sucre, il est conseillé d'utiliser un thermomètre électronique à sonde.

9 Monter les blancs d'œufs en neige ferme.

10 Incorporer les 50 g de sucre en poudre restants pour serrer les blancs en neige et enfin verser lentement le sucre cuit.

11 Augmenter la vitesse du batteur et fouetter à grande vitesse...

12 ...jusqu'à complet refroidissement.

13 Verser la meringue italienne sur la crème au beurre...

14 ...et mélanger délicatement les 2 préparations à l'aide d'une maryse.

15 Ajouter la crème pâtissière à la crème au beurre légère.

16 17 Aromatiser la crème avec la pâte de pistache.

18 Recouvrir de papier film un carton à gâteau. Disposer les bordures en biscuits à la cuiller dans une cercle à tarte de diamètre 22 cm. Garnir le fond de fraises disposées bien à plats, les unes contre les autres.

19 Napper les fraises de crème mousseline à la pistache.

20 21 Bien étaler la crème sur les fraises. Garnir à nouveau de fraises coupées en morceaux et remplir à hauteur du biscuit de crème à la pistache.

22 Disposer un disque de biscuit sur la crème et appuyer fortement dessus pour bien le faire adhérer.

23 Réserver au frais quelques heures.

24 Retirer la charlotte du froid et la retourner sur un autre carton à gâteau.

25 Retirer le papier film délicatement. Réserver au frais.

26 Pour la décoration, glacer au nappage rouge des fraises entières préalablement équeutées. Pour cela piquer les fraises sur des piques en bois et les tremper rapidement dans le nappage fondu.

27 Les disposer sur un papier sulfurisé pour les laisser refroidir.

28 Aligner délicatement les fraises sur la bordure de la charlotte.

29 30 Napper le restant de la charlotte.

Réserver au frais jusqu'au moment de la dégustation.

GALETTE SAUCISSE

Pour une galette

Une saucisse bretonne
Une galette
De la confiture d'oignons

Description de la recette

1. Faire griller une saucisse bretonne au grill.
2. Étaler une galette de sarrasin
3. Envelopper la saucisse encore chaude avec la galette.
4. Ajouter un peu de confiture d'oignons.

Astuce du chef

Le succès d'une bonne galette saucisse réside dans la qualité de la saucisse et de la galette.

La saucisse doit être artisanale, de pur porc breton et bien poivrée.

La galette pour sa part doit être épaisse et moelleuse