

# LES BIENFAITS DU GOMBO

Le Gombo est **un légume** aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. Une assiette de gombo cru ne dépasse pas les 30 calories, apporte 3 grammes de fibres alimentaires, 2 grammes de protéines, 57 milligrammes de magnésium, 21 milligrammes **de vitamine C** et contient seulement 10 milligrammes de graisses. Toutes ces propriétés font du gombo un champion en matière d'équilibre alimentaire, qu'il soit consommé cru, frit, bouilli ou en ragoût. On vous explique ses bienfaits concrets sur la santé en sept points :

## 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 20 g 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.

## **Il soigne la fièvre**

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.

---

# **STEAK DE JAMBON À LA TOMATE**

**Cuisson: 15 à 20 minutes**

**318 kcal**

**4 personnes :**

**4 tranches épaisses de jambon cuit de bonne qualité 600 grammes**

**35 g de beurre**

**3 cs de Madère**

**2 petits oignons blancs**

**une boîte de tomates pelées 4/4 ou fraîches**

**1 cs de crème fraîche**

**1 cs persil haché**

**sel et poivre**

**1.** Préchauffer le four à 180° peler et hacher les oignons et faites-les suer au beurre (15 g) dans une casserole.

**2.** Égoutter les tomates et concassez-les ajouter leur chair aux oignons salez et poivrez.

3. Faites cuire 5 à 6 mn à feu doux

4. Ajoutez alors la crème porter à ébullition et laissez cuire 2 mn puis retirez du feu vérifiez l'assaisonnement et ajoutez le persil haché

5. Pendant la cuisson de la sauce placez les tranches de jambon sur un plat à four ajoutez 20 g de beurre noisette et de Madère couvrez et glissez le plat dans le four chaud 6 à 8 mn

6. Sortez alors le plat du four égouttez le jambon et versez son jus de cuisson dans la sauce.

7. Dressez les steaks de jambon sur des assiettes avec un peu de sauce servez le reste de sauce en saucière et accompagnez ce plat de pâtes.

---

## VERTUS ET BIENFAITS DES ŒUFS

Pourquoi les œufs sont-ils bons pour la santé ? Blanc, jaune, quelle partie faut-il préférer ? Quels sont leurs vertus cachées et leurs bienfaits pour l'organisme ? Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas en abuser ?

On entend souvent dire qu'il est nécessaire de **limiter sa consommation d'œufs** car ceux-ci seraient élevés en "mauvais" cholestérol et favoriseraient l'incidence des maladies cardiovasculaires. **C'est faux !**

Tout d'abord, remettons les choses dans l'ordre : l'œuf n'est pas source de "mauvais" cholestérol ! Certes, le jaune d'œuf est un des aliments qui contient la plus grande quantité de cholestérol (environ 370 mg par œuf), mais celui-ci ne reste pas dans l'organisme. Et pour cause, le cholestérol que

l'on trouve dans les aliments **n'est que partiellement absorbé par l'intestin** (à hauteur de 25% environ). C'est le foie qui produit presque la totalité du cholestérol sanguin (à hauteur de 75%), l'apport alimentaire est donc **négligeable**. La consommation d'œuf ne pourrait donc être tenue pour responsable d'un taux élevé de "mauvais" cholestérol dans le sang. Le "mauvais cholestérol" est le résultat d'une sur-fabrication de l'organisme à partir d'une alimentation **déséquilibrée, riche en acides gras saturés** (beurre, crème fraîche, fromage, yaourt, matières grasses...)

**L'œuf, lui, au contraire, est un trésor nutritionnel ! La preuve en 7 points :**

#### ▪ **Bon pour la ligne**

En plus d'être très **faible en calories** (environ 90 cal pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets : il est riche en **protéines** (donc riche en acides aminés essentiels), en **vitamine A, D, E, K, B2 et N12**, en **minéraux**, en **magnésium**, en **phosphore** et en **potassium**. Il est aussi reconnu pour être ce qu'on appelle un aliment coupe-faim. Un véritable allié minceur !

#### ▪ **Bon pour la vue**

L'œuf est riche en **lutéine** et **zéaxanthine**, deux antioxydants de la famille des **caroténoïdes**, connus pour protéger les yeux du vieillissement.

#### ▪ **Bon pour le cerveau**

La santé de notre cerveau dépend aussi de ce que l'on met dans notre assiette ! Riche en **vitamine B**, les œufs boostent notre cerveau, nous aident à rester concentré et à mémoriser !

#### ▪ **Bon pour les femmes enceintes**

Trésor nutritionnel, l'œuf contient tous les nutriments dont

ont besoin une femme enceinte et son bébé.

#### ▪ **Bon pour les cheveux**

Les œufs sont riches en **protéines**, en **vitamine B** et en **zinc**, efficaces pour reconstruire et réparer les tissus abimés. Les masques aux œufs aident à la croissance du cheveu et les renforcent. Essayez notre masque cheveux aux oeufs, miel et citron !

#### ▪ **Contre le cancer du sein**

Selon une étude publiée par l'école de santé publique d'Harvard en 1999, les œufs et leur forte teneur en **caroténoïdes** et en **vitamine A, C et E** protègeraient du cancer du sein.

#### ▪ **Bon tout court**

Eh oui, vous parlez à une amoureuse des œufs, des œufs durs, des œufs mollets, des œufs au plat et des nombreux mets à base œufs : des soufflés, des flans, des quiches, des omelettes, des crêpes, des pâtes aux oeufs... Trop facile de décliner l'oeuf, pour le bonheur de mes papilles (et des vôtres j'en suis sûre !)

**Petite astuce** : pour savoir si vos œufs sont frais, mettez-les dans un verre rempli d'eau. S'ils coulent, c'est le signe qu'ils sont frais et de bonne qualité. S'ils flottent...

---

## **VELOUTÉ DE COURGETTES**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 5 mn**

**4 personnes :**  
**4 courgettes**  
**1 boursin cuisine ail et fines herbes**  
**2 bouillons cube poule ou boeuf**

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d'eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5 minutes à partir du chuchotement de la soupape.
3. Pour finir nlever un peu d'eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur à soupe tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin. Rectifier l'assaisonnement si besoin est.

---

## **VELOUTÉ DE POTIRON**

**Préparation: 20 mn Cuisson : 30 mn**  
**6 personnes:**

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

**Préparation :**

1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en

préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfamera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe) être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.

---

## Masque éclaircissant

**Ingrédients :**

**1 banane**

**1 cc de miel**



## **1 cc de jus de citron.**

- Ecrasez la banane dans un bol jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse. Ajoutez 1 cuillère à de miel et 1 c à café de jus de citron et bien mélangez les ingrédients.
- Lavez votre visage avec un savon doux et séchez en douceur.
- Appliquez le masque sur votre visage.
- Attendez 15 minutes et lavez votre visage avec de l'eau tiède sans utiliser de savon cette fois.

### **Résultats :**

Estompe les taches sombres, élimine les taches et éclaircir la peau terne. Il est composé de trois ingrédients pour hydrater, éclaircir et illuminer votre peau : la banane, le miel, le jus de citron.

Le miel élimine les bactéries (acné, boutons) qui peuvent provoquer des taches sombres.

Le jus de citron éclaircit la peau. Traite les taches brunes, boutons imperfections

---

# **Masque pour peaux dévitalisées, matures ou très sèches**

### **Ingrédients :**

**1/2 banane bien mûre,**

**2 cs de crème fraîche,**

## 1 capsule de vitamine E.

- Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 1 capsule de vitamine E. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Appliquez la pâte obtenue sur le visage et le cou.
- Laisser reposer 10 à 15 mn puis rincer à l'eau tiède.

### Résultats :

Votre peau retrouvera son élasticité, sa souplesse, son hydratation.

---

# Masque hydratant à la banane

### Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l'eau tiède.

### Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur

---

# Gommage à la banane, au miel, au concombre et au citron

Ingrédients :

1/2 banane

1/2 concombre

1 c a soupe de jus d'orange

4 c a soupe de jus de citron

- Ecrasez 1/2 banane, 1/2 concombre, 1 c a soupe de jus d'orange, 4 c a soupe de jus de citron. Mélangez bien.
- Appliquez la pâte lisse sur le visage et le cou, en faisant des petits gestes circulaires.
- Laissez reposer 30 mn. Puis rincez à l' eau tiède.
- Puis rincer abondamment.

**Résultats :**

Ce masque est un exfoliant. il nettoie, nourrit, hydrate la peau.

---

# Gommage à la banane et au sucre

Ingrédients :

1 Banane

1cc de sucre.

Ecrasez la banane avec une cuillère à café de sucre. Mélangez bien.

Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment