LES BIENFAITS DU SOUMARA

Qu’est ce que le soumara ?

Souvent utilisé dans la cuisine africaine pour assaisonner les mets le soumara est la transformation des graines du néré ou parkia biglobosa. Le néré est un arbre cultivé en Afrique de l’Ouest et centrale ,on le retrouve plus dans les zones désertiques .

Le Soumara est un véritable source de protéines.

100g de soumara apportent : **432 calories à l’organisme,** il est riche en **fer** , **protides ,lipides, vitamines B2 et la vitamine PP.**

Les bienfaits du soumara

- **Aide à relever les goûts**
- **Aide à normaliser la tension artérielle élevée**
- **Aide à réduire la fatigue**

Le soumara dans certain cas sert à remplacer le cube bouillon et / ou le sel . Qu’il soit en rondelle ou en pâté sous forme de bâtonnets ,le soumbala reste l’épice à ne pas manquer dans la cuisine.

LES CONSEILS DE NINA : Le soumbala dégage une forte odeur dûe à la fermentation durant le processus de transformation qui peut être insupportable pour certaines personnes mais noter qu’une fois après la cuisson l’odeur s’évapore et difficile à détecter.

Boules de soumara