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 Pharmaceutics, 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.

GOYAVE

AVANTAGES : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

INCONVÉNIENT : le coût

Grâce

Ingrédients:

Jus de Citron Vert

8 cl. Jus d’Orange

10 cl. Jus de Fruits Rouges

Mettez tous les ingrédients du cocktail dans l’ordre indiqué :

Jus de Citron Vert, Jus d’Orange, Jus de Fruits Rouges.

GRATIN D’AGNEAU

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

4 personnes :

– 400 g de viande de sauté d’agneau
– 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites(sinon découpez en lamelles 600 g de pommes de terre et faire cuire 8 mn après ébullition avec de l’eau salée et poivrée)
– 2 Bouillon KUB OR MAGGI
– 2 cuillerées à soupe d’ huile
– 1 noix de beurre
– 1 oignon
– 250 ml d’ eau
– 1 pincée de poivre

Préparation:

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l’oignon.
- Découpez l’agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l’huile bien chaude.
- Egouttez. Diluez le Kub Or dans l’eau. Beurrez le plat à l’aide du pinceau.
- Déposez une couche d’oignon dans le fond du plat, les morceaux d’agneau puis les pommes de terre.
- Poivrez. Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

GRATIN D’AGNEAU ET POMMES DE TERRE

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

---

4 personnes:

– 400 g de viande de sauté d’agneau
– 1 sachet de 500 g de pommes de terre en lamelles précuites
– 2 bâtonnets de Bouillon KUB OR MAGGI
– 2 cuillerées à soupe d’ huile
– 1 noix de beurre
– 1 oignon
– 250 ml d’ eau
– 1 pincée de poivre

Préparation:

- Préchauffez votre four Th 8 (240 °C)
- Pelez et émincez l’oignon.
- Découpez l’agneau en petits morceaux et faites-le dorer dans une poêle contenant l’huile bien chaude.
- Egouttez.
- Diluez le Kub Or dans l’eau.
- Beurrez le plat à l’aide du pinceau.
- Déposez une couche d’oignon dans le fond du plat, les morceaux d’agneau puis les pommes de terre. Poivrez.
- Recouvrez le tout avec le Kub Or, mettez dans votre four et laissez cuire 15 minutes environ.
- Servez dès la sortie du four.

GRATIN DAUPHINOIS CYRIL LIGNAC

Ingrédients :

- 1kg pommes de terre
- 2 tiges d’estragon
- Une gousse d’ail
- 30 cl crème fraiche épaisse
- 30 cl lait entier
- Poudre de muscade
- Sel et poivre

Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 5 – 150° C.
2. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l’estragon. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en rondelles. Réservez-les dans l’eau froide
3. Coupez la gousse d’ail en deux et frottez-en l’intérieur de 4 plats individuels en porcelaine.
4. Disposez 1 couche de pomme de terre dans le fond de chacun d’eux.
5. Nappez de crème fraîche. Salez, poivrez et saupoudrez de muscade. Renouvelez l’opération jusqu’à épuisement des ingrédients
6. Puis arrosez le tout de lait et parsemez d’estragon.
7. Enfournez pour 1 h 30.
8. Servez aussitôt en accompagnement d’une viande rouge.

GRATIN DE COURGETTES AU JAMBON ET MOZZARELLA

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Portions : 2-3 personnes

Ingrédients:

– 3 courgettes
– 2 œufs
– 200 g de mozzarella
– 3 tranches de jambon cuit
– q.s de Parmesan
– Sel au goût

Préparation:

_ Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en tranches pas trop fines avec un couteau.

_ Huiler un plat allant au four. Disposer une première rangée de courgettes, puis une de jambon et des morceaux de mozzarella.

_ Couvrir d’une autre rangée de courgettes et continuer jusqu’à épuisement des ingrédients.

_ Battre les œufs avec du sel et du parmesan dans une assiette. Verser le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four chaud à 180 ° pendant environ 15-20 minutes. Le gratin de courgettes au jambon et à la mozzarella est prêt à être servi.

GRATIN DE CRABE AUX NOIX DE ST JACQUES

Ingrédients :

- 2 échalotes,
- 20 g de beurre,
- 2 boîtes de crabe
- 12 noix de saint jacques
- 2 tomates,
- persil,
- 10 cl de vin de blanc sec,
- sel et poivre,
- une pincée d’herbes de Provence,
- whisky,
- 1 petit pot de crème fraîche,
- 100 g de gruyère râpé,
- chapelure.

Préparation :

1. Faire légèrement dorer 2 échalotes dans du beurre.
2. Ajouter le crabe et noix de saint-jacques,
3. Laisser mijoter quelques minutes.
4. Faire un coulis avec 2 tomates coupées en petits morceaux, persil, 1/2 verre de blanc sec, sel, poivre et une pincée d’herbes de Provence.
5. Arroser à la préparation crabe et noix de saint-jacques avec le whisky
6. Flamber.
7. Ajouter un peu de crème fraîche et mélanger
8. Mettre dans un plat au four, parsemé de 100 g de gruyère râpé et une poignée de chapelure, 15 à 20 minutes
9. Servir très chaud.

GRATIN DE CRÊPES FOURREES AU JAMBON FROMAGE

Ingrédients :

- 50 cl de lait
- 3 œufs
- 250 g de farine
- Un filet d’huile
- 120 g de purée pommes de terre
- 3 tranches de jambon blanc
- 6 tranches de raclette
- 30 cl de béchamel
- 160 g de fromage râpé
- 6 cornichons

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs, et le lait. Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les crêpes. Gardez-en six pour le gratin.
2. Prenez une crêpe et garnissez-la avec un peu de purée de pomme de terre, le jambon et la raclette. Enroulez et faites de même avec les autres crêpes.
3. Nappez un plat à gratin de la moitié de la béchamel, puis déposer les crêpes. Répartissez la béchamel restante, et saupoudrez de fromage râpé.
4. Enfournez 15 minutes à 200 °C, puis à la sortie du four garnissez de rondelles de cornichons et dégustez.

GRATIN DE LASAGNE

Préparation: 2h

Cuisson: 20 minutes

6 personnes:

250 g de lasagnes fraîches

200 g de viande maigre de veau ou de bœuf

150 g de longe de porc

50 g de jambon cru

300 g de coulis de tomate

150 g de parmesan râpé

1 petite carotte

1/2 oignon

1 branche de céleri

1/2 litre de lait

60 g de beurre

30 g de farine

1/2 verre de vin blanc sec bouillon

sel poivre.

1. Hacher séparément les viandes et le jambon.
2. Mettez le jambon dans une casserole en terre cuite avec un hachis d’oignon, de carottes et céleri et 100 g de

beurre.

3. Faites revenir à feu moyen quelques minutes puis ajouter la viande hachée et arroser de vin blanc.
4. Une fois le vin évaporé faites diluer une cuillerée à soupe de sauce tomate dans un verre de bouillon Diluer et verser-le dans la casserole.
5. Saler, couvrer et faites cuire à feu moyen pendant 2h.
6. En cas de besoin arroser de bouillon.
7. Pendant ce temps préparer une béchamel onctueuse en mélangeant 30 g de beurre la farine le lait et une pincée de sel.
8. Beurrer un plat et disposer une couche de lasagne recouvrer de sauce et disposer ici et là quelques cuillerées de béchamel.
9. Saupoudrer de parmesan râpé.
10. Faites la deuxième couche comme le modèle précédentet et poursuivez jusqu’à l’épuisement de tous les ingrédients.
11. Metter au four 200 degrés pendant environ 20 minutes.
12. Passé ce délai, retirer du four et servez dans le plat de cuisson.