

Infos repas 8 juin 2018

1/ Bissap :



Le jus de bissap, un nectar africain aux multiples vertus.

Infusion à base de fleurs d'hibiscus appelée bissap au Sénégal ou dabléni au Mali, cette boisson rafraîchissante aux mille noms arbore un rose soutenu et regorge de vertus.

Originaire d'Afrique de l'Ouest, le jus de bissap est préparé à partir d'une plante appelée Oseille de Guinée, bien connue aussi sous le nom de fleur d'hibiscus.

Poussant exclusivement dans des régions au climat tropical, ce sont les calices rouges de la plante qui permettent de préparer le jus de bissap. Au Mali, en Côte d'Ivoire ou encore au Burkina Faso, c'est une boisson traditionnelle très répandue. Son goût acidulé et son parfum de fruits rouges en font une boisson agréable et désaltérante, qui se consomme aussi bien chaude que froide.



Fleurs d'hibiscus fraîches

Le jus de bissap est une boisson réputée pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Riche en polyphénols, il joue tout d'abord un rôle favorable dans l'élimination des toxines, permettant ainsi à notre corps de se débarrasser de nombreuses substances nocives.

Favorisant également la fluidité du sang, il est excellent pour les personnes souffrant d'hypertension, permettant ainsi de diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires. Une récente étude de l'Université de Boston a en effet confirmé que boire 3 tasses de jus de bissap par jour pendant au moins 6 semaines permettait de réduire la tension artérielle systolique de plus de 7 %.

Également riche en vitamines, protéines, minéraux et antioxydants, ce dernier possède de nombreuses autres vertus ; diurétiques, digestives ou encore

antiseptiques. Il est très efficace notamment pour lutter contre les problèmes digestifs et les troubles du transit mais aussi pour prévenir les infections urinaires.

2/ Jus de gingembre :



Le gingembre est une plante vivace tropicale herbacée utilisée comme épice en cuisine dans de nombreuses régions du monde, mais aussi comme remède en médecine.

On utilise surtout le rhizome du gingembre, qui apparaît bicornu et ramifié. Il est recouvert d'une peau fine si la récolte s'est faite tôt, ou plus épaisse si le gingembre a été récolté à maturité.

Selon la variété, la couleur de la chair varie de jaune pâle à blanc ou rose, rouge même.

Le gingembre récolté jeune est très parfumé, piquant, charnu et juteux. Il est moyennement épicé. Le gingembre récolté à maturité apparaît fibreux, presque sec, et présente un goût plus prononcé.

Une étude récente a montré que le gingembre jeune abaisse la température corporelle en cas de fièvre, alors que la consommation de gingembre plus mûr est mieux adaptée aux températures automnales ou hivernales, quand il s'agit d'augmenter la température du corps. En cas de régime à base de jus de fruits et légumes étendu dans le temps, il est recommandé de privilégier le gingembre plus mûr pour cette raison.

Le gingembre contient pas moins de douze types d'antioxydants, ce qui fait de lui un excellent allié pour lutter contre de nombreuses affections.

Comme d'autres épices, le gingembre est connu pour avoir des propriétés aphrodisiaques, et on l'utilise largement pour ses vertus médicinales.

Le gingembre contient des huiles essentielles, de la choline, de l'inositol, du silicone, les vitamines B5, B9, C, de la vitamine B3 en petite quantité et les minéraux et oligo-éléments suivants : calcium, phosphore, manganèse et fer.

Les vertus thérapeutiques du jus de gingembre

Les applications en médecine du gingembre sont sans fin.

A des propriétés anticoagulantes

Aide à prévenir et guérir le rhume

Contribue à soulager la toux
Aide à soulager les désordres digestifs
Lutte contre la fatigue
Contribue à soulager l'inflammation
Soulage les nausées
A des propriétés antalgiques

3/ Le Tieb Poulet :



Le thieb est un plat typiquement sénégalais qui a été repris par différents pays de l'Afrique de l'Ouest. Il est fait à base de riz, de légumes, de poulet ou de poisson, et d'épices bien sûr.

Le thiéboudiène, thiéboudienne (parfois orthographié tieb bou dien et souvent abrégé en tieb, voire tchèp à Abidjan) est le mets le plus célèbre de la cuisine sénégalaise, le plat national. Au Mali par exemple, c'est un plat appelé zamè.

4/ Le dégué :



Le thiakry ou dégué est un dessert à base de yaourt - traditionnellement de lait caillé- et de couscous de mil ou millet, qui se déguste très frais.

Le dégué est un entremet glacé au lait caillé. Originaire du Sénégal il est fait dans toute l'Afrique de l'Ouest. Là encore les recettes sont diverses et variées.

C'est une douceur à la fin du repas très appréciée.