LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde …

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene …

Année 5
Volume 1
Janvier 2018

Ca commence à compter !

En remplissant le cadre à droite de la page (année, volume, mois), je me suis dit « Wahoooo, '**Année 5**', ça commence à compter, ça! »

En effet, nous entamons la cinquième année de « News-Pepper ».

Il y a donc quatre ans que vous lisez (si, si, vous me dites que vous lisez !) ma prose tous les mois ou presque.

Et je me dis qu'il serait temps de vous demander ce que vous en pensez, en fait …

Donc, si l'envie vous en prend, si vous le jugez utile, si vous souhaitez voir apparaitre d'autres rubriques dans cette News-Pepper, pourriez-vous nous envoyer un mail à news@comptoirafricain.be avec, éventuellement:

- ◊ Des rubriques que vous aimeriez voir apparaitre
- ◊ Des critiques, suggestions, remarques, idées
- ◊ Vos impressions sur la forme, la longueur de la News-Pepper, la fréquence …
- ◊ Que sais-je encore …

Mais sachez que je rend hommage à votre patience et à votre abnégation, de me lire chaque mois(*) ☺ … Merci !

(*) Yep ! It's called « Fishing for compliments. »

Epicement vôtres,

Geneviève et Bernard

Quelques nouvelles en vrac …

- ◊ **Vous n'avez pas oublié** de reculer votre balance de 3 kilos avant les fêtes ?
- ◊ Un **nouveau mélange** sorti en toute fin d'année: le **Cub'bouillon**, sur une suggestion de Laurence de la Boutique Amarante à Virton. Livèche, curcuma, poivre noir, oignons, sel, ail, girofle, échalottes, carottes … Que du bon, pour remplacer les cubes trouvés dans le commerce, dont je m'abstiendrai de vous dire ce que je pense. (Rester poli, une résolution de début d'année …)
- ◊ **Mieux communiquer**. Vous l'avez sans doute déjà remarqué: depuis mi-novembre, lorsque vous nous envoyez une commande, vous recevez un mail automatique de notre système avec votre commande telle qu'encodée, en vous demandant d'y jeter un œil et de nous signaler d'éventuelles erreurs de notre part. De plus, lorsque votre commande est prête à être expédiée, notre système vous envoie un mail avec le lien vers le suivi Bpost de votre colis.

La cannelle: le problème de la Coumarine

La coumarine est une substance naturelle d'origine végétale (mais facile à synthétiser) , très utilisée en parfumerie, en cosmétologie. Elle est potentiellement toxique pour le foie (hépatotoxique), pouvant provoquer une hépatite toxique et elle est probablement cancérigène à haute dose.

L'écorce de cannelle de Ceylan (Cinnamomum verum) n'en contient quasiment pas mais par contre l'écorce de cannelle de Chine (Cinnamomum cassia) en est riche.
Il est évidemment impossible d'être sûr de la provenance de la poudre de cannelle (écorce moulue) mais on peut plus facilement différencier les deux écorces à l'état brut :
Ecorce de cannelle de Ceylan : épaisseur fine (1mm) couleur orange-ocre, texture ferme mais friable, sucrée au gout.
Ecorce de cannelle de Chine : plus épaisse (2 à 3 mm), couleur orangé tirant vers le rouge ou le brun, plus facile à dissocier et de grain plus grossier, peu sucrée voir légèrement amère.

Notre conseil: n'achetez que de la cannelle non moulue, afin d'être sûr(e) de son origine (Chine ou Ceylan) et achetez de la cannelle de Ceylan

Quelques fruits et légumes du mois

Le site qui vous suggère quels fruits et légumes de saison manger, chaque mois.
Au moins, en achetant ceux-là, vous êtes sûrs de ne pas manger des « trucs » pas trop naturels :-)

Les recettes du mois

- ♦ **Poulet caramélisé au sésame** La recette ici
- ♦ **Ceviche doux à la mangue** La recette ici
- ♦ **Bœuf sauté aux mangues et poivrons** La recette ici

Et toujours plus de recettes sur notre site, ainsi que les vôtres , si vous souhaitez nous envoyer vos recettes préférées.
http://comptoirafricain.net/category/recettes/

Vous souhaitez proposer nos produits ?

Chaque mois, de nouveaux magasins décident de proposer nos produits à leurs clients. Voir la carte
Vous souhaitez rejoindre notre réseau de revendeurs ?
Vous connaissez une épicerie dans laquelle vous verriez bien nos produits ? Suggérez leur de nous contacter !

Un peu de (saine) lecture ?

Les recettes préférées de notre ami Carlo de Pascale.
70 recettes simples assorties de conseils pratiques et d'anecdotes historiques.
Carlo de Pascale se passionne pour toutes les cuisines du monde, leur Histoire et les petites histoires. La cuisine italienne reste celle de ses racines, il nous régale ici de ses recettes préférées, celles qu'il aime faire et refaire, et complète ce condensé de l'Italie gourmande d'un petit dictionnaire et d'anecdotes historiques. **A s'offrir et/ou à offrir !**

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible …
en cliquant ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook