LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde ...

The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene ...

Année 6
Volume 1
La 54ième
Janvier 2019

Janvier ...

Je vais donc répéter ici ce que nous (Manamoureuse et moi) vous souhaitons tous les jours à toutes et à tous, en fait, à savoir: plein de joie et de joies, de bonheur et de bonnes heures, de folie et de folies, d'amour et d'amours, d'amitiés, d'amis, de copains et de potes les plus déjantés possible, de délires bien profonds, de fous-rires à s'en décrocher les côtes flottantes, d'une santé de fer, de plein de bons vins « de derrière les fagots », de bons jus de fruits, de bonne eau bien fraîche, d'une bonne potée aux choux ou d'un terrible jarret de veau aux chicons, d'une pastilla à faire des kilomètres sur son derrière pour aller la savourer, d'épices à se damner, de montagnes de Koeksisters et d'un peu de pognon quand même parce que franchement, un peu de sous, ça ne fait pas de mal, ça permet d'être un peu confortable et donc de pouvoir accueillir les moins favorisés et de partager tout ça avec eux, histoire qu'on serve à quelque chose sur cette boule bleue.

Ah oui, aussi, on se souhaite de toujours prendre ce qu'on fait très au sérieux mais de ne jamais se prendre au sérieux soi-même, au risque de devenir des vieux cons pénibles et chiants.

Epicement vôtres,

Geneviève et Bernard

5 herbes et épices qui rendent heureux...

Le safran

À le respirer, c'est déjà une invitation au voyage. Considéré comme l'épice du bonheur dans la médecine traditionnelle orientale, le safran aurait les mêmes effets que les antidépresseurs, selon une étude iranienne publiée en 2015. Il ciblerait particulièrement les troubles de l'humeur et de la dépression, les troubles du comportement alimentaire comme le grignotage. Il est cependant déconseillé aux femmes enceintes et aux enfants de moins de 6 ans. Omniprésent dans la cuisine indienne, on le trouve dans la paëlla espagnole, le risotto italien, la bouillabaisse française...

La cannelle

Saveur de Noël par excellence, la cannelle, en bâtonnet ou moulue, enveloppe, réchauffe et stimule les neurones. Son action influence par exemple les fonctions cérébrales en boostant la concentration, la mémoire et l'attention. Elle agit aussi comme un coupe-faim quand l'envie de sucré se fait sentir. Il existe deux types de cannelle: celle de ceylan est plus délicate et plus chère quand celle de de Chine est plus corsée et plus courante.

Le curcuma

Sa couleur ocre égaie déjà l'assiette. Connu pour ses vertus anti-inflammatoires et anti-oxydantes, le curcuma vient aussi activer l'hormone de la bonne humeur, la sérotonine. Il saupoudre largement la cuisine indienne et la cuisine thaïe qui l'associe souvent au lait de coco pour les currys de poisson. On oublie souvent de le glisser dans les desserts à base de fruits mais son parfum agrémente agréablement les recettes sucrées. Pour les puristes, on choisit le curcuma provenant de la région du Kerala en Inde. Sa teneur en curcumine est la plus dense.

Le romarin

Il apporte un air de méditerranée et de maquis dans les plats. Le romarin présente aussi bien des vertus médicinales que gustatives. En cas de fatigue physique et psychique, de surmenage et de dépression, il vient donner un coup fouet à l'organisme. Il joue notamment sur les insomnies et la nervosité.

Le thym

La cuisine provençale et ses tomates goûteuses lui font la part belle. Dans la même veine que le romarin, le thym est un bon allié en cas de fatigue nerveuse, de stress ou d'insomnie. Il contient du lithium, un minéral aux vertus antidépressives et acide aminé et tryptophane, précurseur de la sérotonine, essentielle pour le sommeil. C'est aussi un stimulant intellectuel qui calme les nerfs. De nombreuses tisanes associent d'ailleurs thym et romarin.

Pour aller plus loin: "Ces aliments qui rendent heureux" de Bernard Fontanille et Marie-Laurence Grézaud (aux Editions Michel Lafont, 18 euros).

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

- **Soupe tonkinoise** La recette ici
- **Poulet au chou pointu, purée au citron** La recette ici
- **Hochepot aux lentilles et choux de Bruxelles, saucisse fumée** La recette ici

- **Gratin de moules aux épices** La recette ici

Et toujours plus de recettes sur notre site, ainsi que les vôtres , si vous souhaitez nous envoyer vos recettes préférées.

Les thés et infusions de SCOPTI/1336

Voici la liste des points de vente des thés et infusions de nos camarades de SCOPTI/1336 en Belgique.

La citation du mois

L'homme est le seul animal qui rougisse. C'est d'ailleurs le seul qui ait à rougir de quelque chose...

Un peu de saine lecture ?

Almanach de liège 2019

Un almanach utile aux jardiniers mais aussi pour le quotidien. Il fournit les prévisions météorologiques, les indications de marées et des conseils pour jardiner avec la lune, ainsi que des informations pratiques telles que les marchés, les démarches administratives ou les festivités en Belgique.

Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible ... ici.

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