



# EXTRA L'ANANAS !

L'ananas est un fruit qui contient une quantité importante de manganèse et une enzyme spécifique : la broméline, qui facilite la digestion des protéines. Le manganèse est un oligoélément essentiel pour le développement et l'entretien des os, la synthèse des cartilages et le bon fonctionnement du système nerveux.

# COMMENT PLANTER ?

Pour planter des ananas, vous pouvez utiliser la couronne du fruit ou des rejets arrachés à un pied mère après qu'il ait donné un fruit.

Plantez les couronnes ou les rejets dans une terre meuble, riche, bien aérée et légèrement humide, sans trop les enfoncer et à une distance d'environ 30 à 40 cm les uns des autres.

(Attention l'ananas aime les terres acides, et ne supporte pas les sols calcaires et coralliens).

12 à 18 mois après la plantation, vos plants d'ananas devraient vous donner chacun un fruit.



# POULET À L'ANANAS

## INGRÉDIENTS :

- 4 blancs de poulet ou 4 cuisses désossées
- 1 ananas découpé en morceaux
- 1 cuillère à soupe d'huile et de sauce soja
- 1 cube de bouillon de volaille
- Un peu de maïzena

Faites fondre le bouillon cube dans un peu d'eau. Dans une poêle anti-adhésive, versez l'huile et faites revenir l'ananas. Ajoutez le bouillon afin que celui-ci recouvre entièrement l'ananas. Laissez cuire 2 mn, puis ajoutez la maïzena afin d'épaissir la sauce. Ajoutez le poulet coupé en fines lamelles ainsi que la sauce soja. Laissez mijoter le tout jusqu'à complète cuisson.

Pour un repas complet, servir ce plat avec du riz et une salade verte.





**SYMPA  
L'AVOCAT !**

On dit souvent de l'avocat qu'il est « trop gras, trop calorique ». C'est mal le connaître ! Bien que l'avocat soit riche en matières grasses, il s'agit essentiellement d'acides gras mono-insaturés qui ont des effets bénéfiques sur le système cardiovasculaire. Les acides gras mono-insaturés ont pour effet de faire baisser le taux de cholestérol. C'est donc du « bon gras » !

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé d'avocat doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre avocatier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.



## SAUCE À L'AVOCAT

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 avocat bien mûr
- 150 g de fromage blanc 0%MG
- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel, poivre, persil haché

Réduisez en purée la chair de l'avocat. Ajoutez le fromage blanc, le yaourt, la moutarde et le persil haché. Assaisonnez à votre convenance.

Cette sauce onctueuse peut se manger avec des crudités, accompagner un poisson froid ou des crustacés.

Elle vient élargir votre choix de sauces et apporte une saveur originale à vos plats.





**T'AS  
LA BANANE ?**

La banane est le fruit qui contient le plus de potassium. Le potassium est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient dans la transmission de l'influx nerveux, la contraction musculaire et le fonctionnement des reins.

## COMMENT PLANTER ?

La plantation de bananier se fait à partir des jeunes rejets prélevés sur un pied mère, en veillant à conserver le bulbe avec quelques racines.

Creusez un trou aussi large que profond (triple du volume du rejet). Disposez au fond du trou des pierres pour favoriser le drainage.

Recouvrez avec un mélange composé de terre de jardin, terreau horticole, fumier (ou compost enrichi d'algues, fientes, guano, etc.) et sable grossier non calcaire.

Votre bananier donnera un régime environ un an après plantation.



## PAPILLOTE DE BANANE À LA NOIX DE COCO

### INGRÉDIENTS :

- 4 bananes
- Le jus d'un citron
- 4 cuillères à soupe de noix de coco râpée

Mettez dans chaque papier d'aluminium une banane coupée en deux dans le sens de la longueur. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et saupoudrez de noix de coco râpée. Fermez les papillotes et cuire au four th.7 (210°) pendant 20 min.

Recette sans sucre ajouté simple et rapide à réaliser !





# FOFOLLE LA CARAMBOLE !

Composée essentiellement d'eau (90%), la carambole est très peu calorique. En revanche, elle est très riche en vitamine C. Attention : les personnes atteintes d'insuffisance rénale chronique ne doivent pas consommer de carambole car elle contient beaucoup d'acide oxalique.

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de carambole doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre carambolier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits dès la 5<sup>ème</sup> année suivant la plantation.



## SMOOTHIE POMME - CARAMBOLE

### INGRÉDIENTS :

- 3 caramboles
- 1 pomme pelée et épépinée
- Le jus d'un citron vert
- 1 cuillère à soupe de sucre (facultatif)
- 15 cl d'eau fraîche

Mixez tout d'abord les caramboles coupées en morceaux avec l'eau et passez au tamis pour recueillir le jus.

Mixez ensuite ensemble le jus et tous les autres ingrédients.

Servir avec des glaçons.

Une boisson excellente à consommer au petit déjeuner pour bien démarrer la journée ou lors du goûter !





**IL A BON GOÛT  
LE CHOU !**

Le chou est riche en vitamine B9 (ou folates) et en fibres. La vitamine B9 joue un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant les périodes de croissance rapide comme l'enfance, l'adolescence et la grossesse (développement du fœtus).

## COMMENT PLANTER ?

Plantez les graines de chou dans des bacs de semis contenant de petites alvéoles et arrosez régulièrement et délicatement car les plants sont fragiles.

Une fois que les plants sont plus robustes avec quelques feuilles bien ouvertes, vous pouvez les repiquer en terre en les espaçant d'environ 30 cm.

Des apports de compost dans le sol sont nécessaires avant plantation.

La récolte pourra intervenir environ 2 mois après plantation.



## POISSON EN PAPILOTTE DE CHOU

### INGRÉDIENTS :

- 1 chou
- 500 g de filets de poisson (perroquet par exemple)
- 100 g de lardons
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de sauce Nuoc Mam
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Coupez le poisson en dés et laissez-le mariner dans un plat au réfrigérateur pendant 30 min avec la sauce soja et le Nuoc Mam. Détachez 8 belles feuilles du chou, faites-les blanchir 1 minute dans l'eau bouillante. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle, ajoutez l'ail, le reste de chou émincé et les lardons. Faites revenir 10 minutes à feu doux en remuant. Ajoutez cette préparation avec le poisson et mélangez. Répartissez cette farce au centre des feuilles de chou et confectionnez des papillotes. Faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes.

Une recette savoureuse et originale que vous pouvez également réaliser en remplaçant le poisson par du poulet.





**TROP CHOU LA  
CHOUCHOUTE !**

La chouchoute (ou christophine)  
est très riche en eau (90%)  
donc très peu calorique.  
Riche en fibres, elle favorise le  
transit intestinal.

## COMMENT PLANTER ?

Déposez un fruit (sans le recouvrir complètement) sur un pot rempli de bon terreau et de sable. Arrosez régulièrement pour maintenir une humidité constante.

Une fois que le plant sera robuste et présentera quelques feuilles bien ouvertes, vous pourrez le mettre en terre dans un trou rempli de terreau et de terre d'origine.

Vous prendrez soin d'installer un grillage ou des supports sur lesquels la liane pourra grimper.



## GRATIN DE CHOUCROUTE

### INGRÉDIENTS :

- 5 chouquettes
- 200 g de champignons de Paris en conserve
- 200 ml de crème fraîche allégée
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 150 g de dés de jambon de Paris
- 15 g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Faites cuire les chouquettes dans de l'eau salée pendant 35 min. Epluchez-les, enlevez le noyau central et réduisez-les grossièrement en purée. Faites revenir les champignons dans une poêle, ajoutez-y les chouquettes en remuant jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée. Ajoutez les dés de jambon, la crème fraîche et la moutarde. Salez et poivrez. Versez la préparation dans un plat à gratin et parsemez de gruyère. Laissez cuire au four 10 min sous le grill pour gratiner.

Consommez ce gratin accompagné d'une salade verte pour un repas complet et équilibré !





**IL EST TROP  
LE COCO !**

La chair de la noix de coco est riche en fibres et en acides gras saturés. L'eau de coco est peu calorique et faible en matières grasses. Le lait de coco est 3 fois plus calorique que le lait de vache et riche en acides gras saturés. L'huile de coco (coprah) contient 86% d'acides gras saturés. En quantité raisonnable, les acides gras saturés sont bons pour l'organisme. En effet, ils fournissent beaucoup d'énergie et apportent des vitamines A, D, E et K. Par contre, consommés en excès, les acides gras saturés favorisent la prise de poids et augmentent les risques de maladies cardiovasculaires.

# COMMENT PLANTER ?

Creusez un trou de 40cm x 40cm x 40cm.  
Sélectionnez quelques noix à partir du cocotier que vous avez choisi de multiplier et enfouissez-les partiellement, à plat dans la terre.

La noix doit être plantée de façon à ce que 1/3 de la noix bénéficie de la lumière du soleil et 2/3 de l'humidité du sol.

Il est préférable de planter les noix en période favorable, c'est à dire à la saison des pluies (octobre à janvier).  
Votre cocotier donnera ses premières noix entre 3 et 5 ans après plantation.



# POE HIO

## INGRÉDIENTS :

- 1 bol d'eau de coco
- 2 bols d'amidon
- Un peu d'huile
- Lait de coco
- Sachets plastiques à pocher

Mélangez l'eau de coco avec l'amidon. Portez de l'eau à ébullition dans une marmite. Badigeonnez l'intérieur des sachets à pocher avec un peu d'huile et les remplir avec la préparation. Fermez hermétiquement les sachets et plongez-les dans l'eau bouillante. C'est cuit lorsque les sachets remontent à la surface. Arrosez la préparation de lait de coco et dégustez !

Ce dessert sans sucre ajouté est facile à réaliser et économique.





# INCROYABLE LE COROSSOL !

Le corossol est un fruit riche en fibres. Les fibres alimentaires sont les parties comestibles d'une plante qui ne peuvent pas être digérées par notre intestin. Elles participent à la prévention de la constipation, limitent les variations de la glycémie et ont également un effet rassasiant (ce qui permet de réguler le poids).

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de corossol doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre corossolier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits dès la 3<sup>ème</sup> année suivant la plantation.



## SORBET AU COROSSOL

### INGRÉDIENTS :

- 1 corossol mûr
- 15 cl d'eau
- 1 citron vert
- 1 gousse de vanille

Mixez la chair du corossol en ajoutant l'eau, le jus de citron et la vanille. Laissez prendre pendant au moins 4h au congélateur.

### VARIANTE :

on peut également consommer cette préparation en jus (sans la mettre au congélateur) ou en milkshake (en remplaçant l'eau par du lait demi-écrémé).

Un dessert bien frais sans sucre ajouté !





**TOUS GAGA  
DU FAFA !**

Le fafa est un légume très pauvre en calories et riche en potassium et vitamine A.

La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et préserve la santé de la peau. Le potassium participe au fonctionnement musculaire et nerveux.

## COMMENT PLANTER ?

Le fafa s'obtient en coupant de jeunes feuilles sur les plants de taro (en laissant toujours une ou deux feuilles pour que le tubercule se développe).



## LASAGNES JAMBON Fafa

### INGRÉDIENTS :

- 12 feuilles de lasagnes
- 2 kg de fafa
- 6 tranches de jambon découennées
- 1 cuillère d'huile (pour cuisson)
- 1 briquette de crème fraîche liquide
- 2 poignées de gruyère râpé
- Sel, poivre, noix muscade

Lavez et séchez les feuilles et les tiges de fafa, puis découpez-les en lanières. Dans une poêle ou une sauteuse, faites suer les fafa avec un peu d'huile pour les attendrir. Assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade. Ajoutez la crème et poursuivez la cuisson encore 5 minutes sans faire bouillir et en remuant régulièrement. Hors du feu, ajoutez le jambon coupé en dés. Montez les lasagnes en commençant par une couche de lasagnes dans le fond, puis alternez avec le mélange fafa-jambon. Terminez par une couche de fafa et ajoutez du gruyère râpé. Laissez cuire au four 20 à 25 minutes.

Une recette qui permet de consommer du fafa sous une forme qui sera particulièrement appréciée par les enfants.





**LE FE'I  
C'EST EXQUIS !**

Source de sucre lent et de fibre, le fe'i renferme de l'énergie qui se libère progressivement dans l'organisme. Il apporte également beaucoup de bêta-carotène. Le bêta-carotène est un précurseur de la vitamine A qui va jouer un rôle important dans la vision, la protection de la peau et des muqueuses et va permettre de réguler le système immunitaire.

## COMMENT PLANTER ?

La plantation de fe'i se fait à partir des jeunes rejets prélevés sur un pied mère, en veillant à conserver le bulbe avec quelques racines.

Creusez un trou aussi large que profond (triple du volume du rejet).  
Disposez au fond du trou des pierres pour favoriser le drainage.

Recouvrez avec un mélange composé de terre de jardin, terreau horticole, fumier et sable grossier non calcaire.

Le fe'i apprécie tout particulièrement les zones humides.



## CROUSTIS DE FE'I

### INGRÉDIENTS :

- 4 fe'i
- 1/2 cuillère à soupe d'amidon de maïs Argo®
- 1 cuillère à soupe d'huile
- Sel, poivre

Faites cuire à l'eau les fe'i dans leur peau. Retirez les fe'i de l'eau bouillante, épluchez-les et écrasez-les en purée en les mélangeant à l'amidon. Salez et poivrez la pâte obtenue. Dans une poêle chaude, ajoutez l'huile et déposez des boules de pâte de fe'i en les écrasant pour obtenir des galettes d'une épaisseur d'environ 0,5 cm. Baissez le feu, laissez cuire environ 2 minutes puis retournez les galettes pour une cuisson de l'autre face pendant également 2 à 3 minutes.

Une autre façon de cuisiner les fe'i qui sera particulièrement appréciée par les enfants !





**FORMIDABLE  
LA GOYAVE !**

La goyave  
présente une teneur  
exceptionnelle en vitamine C :  
elle en contient 5 fois plus  
qu'une orange ou un citron !  
La vitamine C renforce nos défenses  
immunitaires et neutralise les radicaux libres,  
protégeant ainsi les cellules de notre  
organisme du vieillissement.

# COMMENT PLANTER ?

Préparer vos semis : déposez les graines dans des godets individuels contenant du terreau. Tassez légèrement et maintenir la terre humide, sans excès d'eau. La germination demande 8 à 16 semaines environ.

Avant la mise en terre du plant de goyavier, retournez en profondeur le sol pour faciliter l'installation des racines et ajoutez un peu d'engrais organique (fumier ou compost enrichi d'algues, fientes, guano, etc).

Arrosez très régulièrement pour favoriser la reprise.

Les premiers fruits apparaîtront au bout de 3 ou 4 ans.



# MOUSSE À LA GOYAVE

## INGRÉDIENTS :

- 15 goyaves
- 3 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 œufs
- 3 feuilles de gélatine
- 120 ml de crème fraîche liquide

Trempez la gélatine dans de l'eau froide jusqu'à ce qu'elle ramollisse. Videz les goyaves et mixez-les au robot puis passer la pulpe obtenue au tamis afin d'ôter les graines. Séparez les blancs des jaunes et monter les blancs en neige ferme avec une cuillère à soupe de sucre. Mixez la pulpe, le sucre roux et les jaunes d'œufs quelques secondes. Chauffez légèrement ce mélange dans une casserole à feu doux en ajoutant la crème. Ajoutez les feuilles de gélatine et laissez encore quelques minutes sur le feu. Incorporez délicatement l'appareil aux blancs montés en neige et réfrigérez 4 h avant de servir.

Une façon originale de consommer des fruits du jardin !



**LE LITCHI...  
OH OUMIIIIII !**



Le litchi est un fruit très riche en vitamine C (presque autant que l'orange !) et en vitamine B9. La vitamine B9 (ou folates) joue un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et du système immunitaire. Elle est nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant les périodes de croissance rapide comme l'enfance, l'adolescence et la grossesse (développement du fœtus).

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou marcotté de litchi doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année, puis mis en terre dans un trou d'au moins 50 cm rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Pour donner des fruits, il devra être planté dans un espace ensoleillé mais surtout en zone fraîche (montagne ou îles Australes) où la température hivernale descend à moins de 15°C pendant quelques jours.



## COCKTAIL SANS ALCOOL « FRAISE-LITCHI »

### INGRÉDIENTS :

- 10 litchis
- Eau pétillante
- Un peu de sirop de fraise

Décortiquez et enlevez les noyaux des litchis. Mixez la pulpe et passez-la au chinois.

Dans un verre, mettez un fond de sirop de fraise (ou grenadine), le jus de litchi et ajoutez de l'eau pétillante pour compléter.

Un apéritif rafraîchissant et sans alcool !





# MÉGA LA MANGUE !

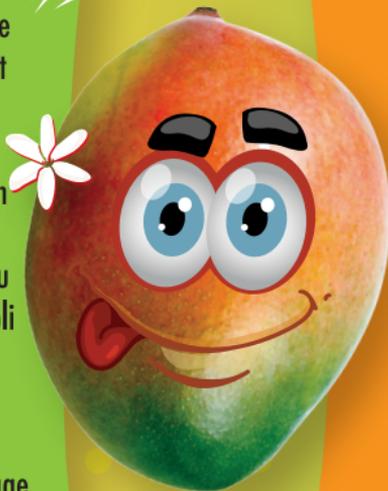
La mangue est riche en vitamine C et en bêta-carotène. Ce sont des antioxydants qui aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres et donc le vieillissement des cellules.

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de mangue doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre manguier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.



## SAUCE MANGO

### INGRÉDIENTS :

- 1 grosse mangue bien mûre
- Oignons verts
- Jus de citron
- Piment (selon votre goût)
- Persil chinois

Dans une casserole, faites cuire les morceaux de mangue à petit feu. Ajoutez le piment, les oignons verts émincés, le persil haché et quelques gouttes de jus de citron. Ajustez l'assaisonnement. Servez sur du riz chaud ou des légumes sautés.

Cette sauce est tellement goûteuse qu'elle permet d'assaisonner un plat sans ajouter de sel. Un plus pour votre santé !





**TROP TOP  
LE MANIOC !**

Le manioc est un féculent.  
Il contient donc des glucides complexes  
et du magnésium en quantité intéressante.  
Une carence en magnésium peut entraîner  
des troubles : nervosité, fatigue  
et crampes musculaires.

## COMMENT PLANTER ?

Sélectionnez la partie brune située au milieu de la tige d'un plant de manioc sain de 2 à 3 cm de diamètre et en phase de repos pour en faire une bouture.

Coupez-les en biseau, avec 4 à 6 nœuds et 20 à 25 cm de longueur. Faites les boutures juste avant la plantation pour éviter qu'elles se dessèchent.

Les pousses de manioc peuvent être plantées à la main en position verticale, inclinée ou horizontale selon le type de sol.

Plus le sol est sec, plus la tige doit être enfoncée en profondeur.



## GALETTE DE MANIOC AU FROMAGE

### INGRÉDIENTS :

- 1 petite racine de manioc
- Fromage au choix (camembert, brie, gruyère...)
- Oignon vert
- Sel, poivre
- Huile

Epluchez et râpez le manioc. Faites cuire la préparation pendant 5 minutes dans une poêle huilée, en tassant pour former une galette. Déposez la galette de manioc sur un papier absorbant afin d'enlever le surplus de graisse. Coupez un morceau de fromage et déposez-le sur la galette, puis faites gratiner au four dans un plat adapté. Servir avec une salade.

Consommée avec une salade de crudités, cette préparation constituera un plat complet parfait pour le repas du soir.





**SUPER LE  
PAMPLEMOUSSE !**

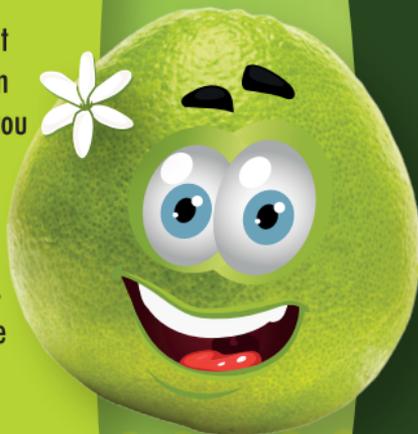
Comme tous les agrumes, le pamplemousse est une excellente source de vitamine C et il contient une grande quantité de flavonoïdes. Vitamine C et flavonoïdes sont des antioxydants. Ils aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres et donc le vieillissement des cellules.

# COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de pamplemoussier doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine. Des apports réguliers de compost au pied vous permettront d'améliorer le nombre et la qualité des fruits.

Votre pamplemoussier aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 5 et 7 ans après plantation.



# SALADE DE CRABE AU PAMPLEMOUSSE

## INGRÉDIENTS :

- 1 pamplemousse
- 1 petite boîte de miettes de crabe
- 1 cuillère à soupe de mayonnaise
- Coriandre ou persil
- Sel, poivre

Lavez le pamplemousse, coupez-le en 2 puis videz la chair. Egouttez les miettes de crabe et mélangez-les avec la chair du pamplemousse. Ajoutez la mayonnaise et la coriandre hachée. Assaisonnez. Servez bien frais dans les peaux du pamplemousse précédemment évidées.

Une entrée simple, rapide et rafraîchissante.  
Le crabe peut-être remplacé par des petites crevettes.





**PÉTILLANTE  
LA PAPAYE !**

La pulpe de la papaye est gorgée de vitamine C et de bêta-carotène. Ce sont des antioxydants. Ils aident l'organisme à lutter contre les radicaux libres et donc le vieillissement des cellules.

# COMMENT PLANTER ?

Faire germer les graines de papayers dans des petits pots ou godets d'environ 5 à 10 cm de diamètre rempli de terreau de semis : 1 à 2 graines par godet.

Les plants peuvent être repiqués environ 2 à 3 mois après le semis. Faire un trou de 50x50 cm que vous remplissez de terreau et de terre d'origine, plus 2 pelletées d'engrais organique (fumier bien décomposé ou compost enrichi).

Confectionnez une butte pour éviter que le papayer reste les pieds dans l'eau et plantez les papayers à une distance de 2 à 3 mètres.

Effectuez un arrosage régulier, mais sans excès.

A noter : Seuls les pieds femelles donnent des fruits.



# SMOOTHIE À LA PAPAYE

## INGRÉDIENTS :

- 150 ml de lait ou 1 pot de yaourt nature
- 1 papaye bien mûre

Lavez et épépinez la papaye. Découpez-la en petits morceaux. Dans un mixeur, versez le lait ou le yaourt et les morceaux de papaye. Mixez quelques secondes et dégustez aussitôt !

Cette boisson express est idéale au petit déjeuner ou pour le goûter des enfants.





**LE FRUIT DE  
LA PASSION,  
IL A TOUT BON !**

Le fruit de la passion est une excellente source de vitamine C et il participe à un bon transit intestinal grâce à son apport en fibres insolubles (contenues dans les graines). Non absorbées par le corps, les fibres insolubles restent dans les intestins et augmentent le volume des selles, prévenant ainsi la constipation.

## COMMENT PLANTER ?

Prélevez des graines dans un fruit de la passion et mettez-les à germer dans du coton humide ou directement dans un petit pot rempli de terreau. Arrosez régulièrement.

Une fois que le plant sera robuste et présentera quelques feuilles bien ouvertes, vous pourrez le mettre en terre dans un trou rempli de terreau et de terre d'origine.

Vous prendrez soin d'installer un grillage ou des supports sur lesquels la liane pourra grimper, fleurir et vous donner de bons fruits juteux.



## VERRINES « MANGUE-PASSION »

### INGRÉDIENTS :

- 2 fruits de la passion
- 1 mangue
- 400 g de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de sucre

Coupez la mangue en petits cubes et déposez les morceaux dans le fond des verrines. Mélangez le sucre et le fromage blanc avec un peu de poudre de vanille et ajoutez cette préparation dans les verrines. Ajoutez par-dessus une cuillère à café de pulpe de fruits de la passion. Servir bien frais.

Un dessert gourmand et plein de vitamines pour petits et grands !





**PAS BÊTE  
LA PASTÈQUE !**

La pastèque est très riche en eau et légère en calories. L'eau est le principal constituant des êtres vivants et représente environ 60 % de notre poids. Elle est nécessaire à la vie de nos cellules et permet la circulation du sang, le transport des constituants de notre organisme et l'élimination des déchets filtrés par les reins.

## COMMENT PLANTER ?

Formez une motte de terre et faites des trous d'environ 2 à 3 cm de profondeur avec votre doigt.

Placez une graine dans chaque trou, puis recouvrez de terre et tassez légèrement.

Arrosez régulièrement pendant la période de germination.

Les plants surgiront au bout de 10 jours.



## GRANITÉ DE PASTÈQUE À LA MENTHE

### INGRÉDIENTS :

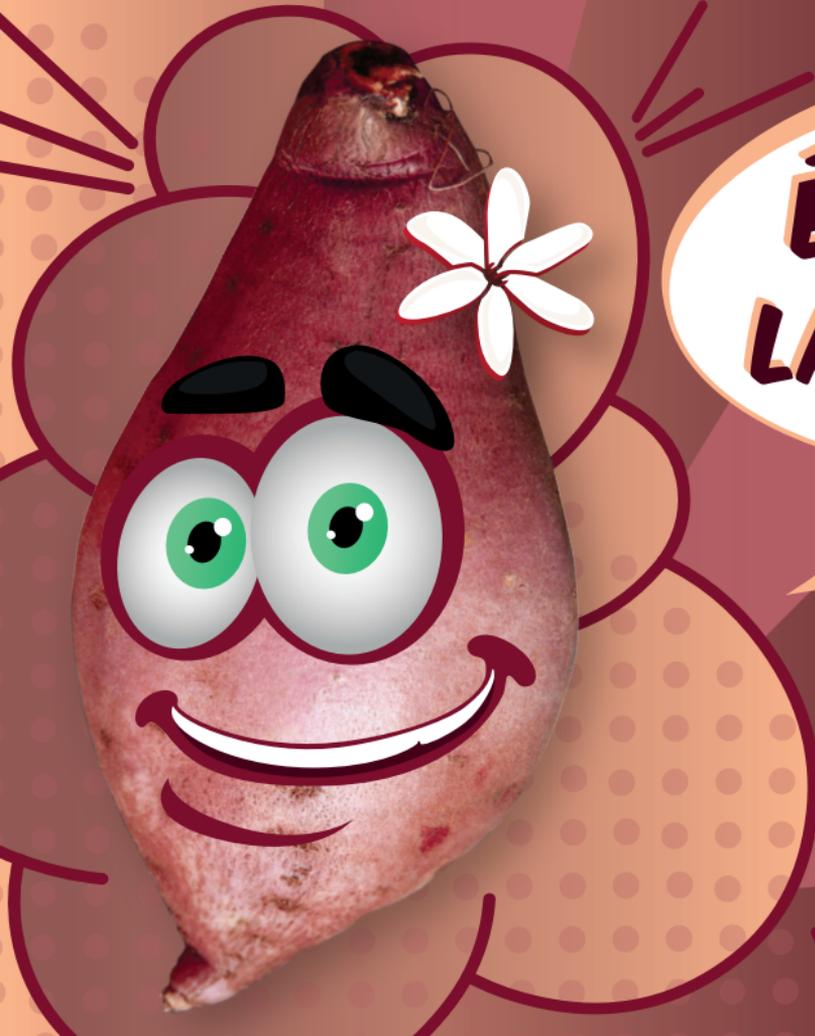
- 1/2 pastèque
- 6 glaçons
- Quelques feuilles de menthe
- Le jus d'un citron

Épépinez la pastèque et coupez-la en cubes. Mixez avec le jus de citron et les glaçons. Ajoutez une feuille de menthe avant de servir.

Cette recette peut également être réalisée avec du melon.

Une boisson rafraîchissante sans sucre ajouté !





# ÉPATANTE LA PATATE !

La patate douce  
contient une quantité  
particulièrement élevée de  
bêta-carotène, que l'organisme  
transforme ensuite en vitamine A.

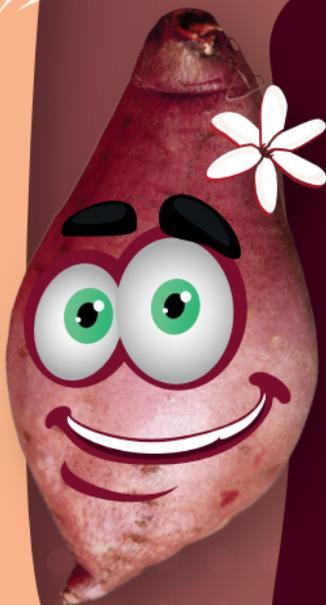
La vitamine A intervient dans la  
protection de la peau, des muqueuses  
et des yeux.

# COMMENT PLANTER ?

Préparez vos plants en prélevant des boutures de 20 cm à l'extrémité de lianes saines de patate douce.

Creusez un trou de 15 cm de diamètre et placez les 3/4 de la bouture en la recouvrant partiellement de terre. Arrosez régulièrement. Les umara peuvent être plantées toute l'année, mais de meilleurs résultats sont obtenus en les plantant en avril/mai/juin. La récolte se fera au bout de 4-5 mois.

Pour un mode de culture « récup' » et original, il est possible de planter les pieds de patates douces dans de vieux pneus empilés remplis de terre.



# GÂTEAU DE PATATES DOUCES

## INGRÉDIENTS :

- 6 grosses patates douces
- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de beurre
- 10 cuillères à soupe de sucre
- Vanille

Laissez cuire les patates douces dans une casserole d'eau bouillante ; puis épluchez-les et écrasez-les en purée. Ajoutez le beurre, le sucre, la vanille et les œufs. Bien mélanger. Versez dans un plat beurré et laissez cuire au four pendant 1 heure à 180°C - Th 6.

Une façon originale de mettre des patates douces au menu !





**AVEC LE POTA,  
C'EST TOUS LES  
JOURS LA  
FIESTA !**

Le pota est un légume très pauvre en calories et riche en potassium et vitamine A. La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et préserve la santé de la peau. Le potassium participe au fonctionnement musculaire et nerveux.

## COMMENT PLANTER ?

Plantez vos graines de pota dans des bacs de semis contenant de petites alvéoles et arrosez régulièrement et délicatement car les plants sont fragiles.

Une fois que les plants sont plus robustes avec quelques feuilles bien ouvertes, vous pouvez les repiquer en terre en les espaçant d'environ 20 cm.

Des apports de compost dans le sol sont nécessaires avant plantation.

La récolte pourra intervenir environ 2 mois après plantation.



## OMELETTE POTA ET THON

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de pota
- 1/4 d'oignon
- 1/4 de poivron rouge
- 1/4 de poivron jaune
- 150 g de thon en boîte au naturel
- 6 œufs
- Sel, poivre

Lavez, coupez et faites revenir les oignons et les poivrons découpés en petits morceaux. Faites de même avec le pota. Dans un saladier, battez les œufs puis ajoutez le thon émietté et les légumes. Salez et poivrez. Versez la préparation dans une poêle et laissez cuire à feu doux. Cette recette peut être réalisée avec n'importe quel légume et le thon en boîte peut être remplacé par du thon frais découpé en cubes. Vous pouvez également ajouter quelques pommes de terre cuites coupées en rondelles pour obtenir une véritable tortilla espagnole !

A déguster en plat principal avec une salade verte ou en petits cubes pour un apéritif santé !





**CHAMPION  
LE POTIRON !**

Le potiron  
contient une quantité  
particulièrement élevée de  
bêta-carotène. Le bêta-carotène est un  
antioxydant, il neutralise la formation de  
radicaux libres dans l'organisme et protège  
ainsi les cellules. L'organisme synthétise  
la vitamine A (indispensable pour la peau,  
les yeux et les muqueuses) à partir  
des bêta-carotènes.

## COMMENT PLANTER ?

Creusez un large trou et remplissez-le de compost ou d'un mélange de terreau.

Installez le plant, rebouchez avec le même mélange terreux et arrosez régulièrement pour favoriser l'apparition des fruits.

Respectez un écartement de 1,20-1,50 m entre chaque plant au minimum.

Maintenir un sol humide en recouvrant le pied des plants de paille.

Pour obtenir des potirons plus gros, recouvrez de terre la tige proche de chaque fruit, l'enracinement sera renforcé et la nutrition de la plante sera plus efficace.



## À POËLÉE DE POTIRON

### INGRÉDIENTS :

- 1/4 d'un gros potiron
- 2 oignons
- 1 échalote
- Curry en poudre
- Sel, poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile

Coupez un quart de potiron en dés et le pré-cuire dans un fond d'eau.

Faites revenir dans un peu d'huile les oignons émincés ainsi que l'échalote coupée finement. Ajoutez le potiron. Saupoudrez de curry, sel et poivre et laissez dorer.

Découvrez de nouvelles saveurs avec cette recette !



# RAFRAÎCHISSANT LE RAMBOUTAN !



Le ramboutan est riche en vitamine C et la teneur élevée en eau de ce fruit lui confère une note rafraîchissante très appréciable en saison chaude ! La vitamine C renforce nos défenses immunitaires et neutralise les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules de notre organisme du vieillissement.

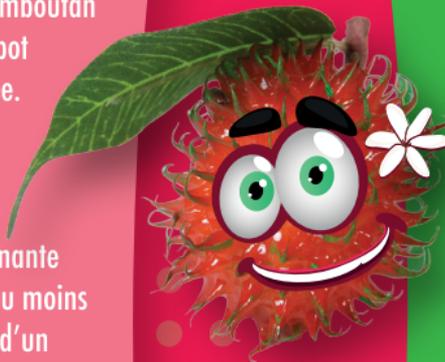
# PANACOTTA AUX RAMBOUTANS

## COMMENT PLANTER ?

Le plant de semis ou greffé de ramboutan doit d'abord être élevé en pot pendant environ une année.

Puis il faut le planter en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre pied de ramboutan aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits au bout de 7 ans.



## INGRÉDIENTS :

- 30 ramboutans
- 200 ml de crème liquide
- 200 g de fromage blanc
- 2 feuilles de gélatine
- 2 cuillères à soupe de sucre
- Quelques gouttes d'extrait de vanille de Tahiti
- Pour le nappage : miel et jus de citron

Epluchez la pulpe des ramboutans et coupez-la en petits morceaux. Conservez le jus. Trempez la gélatine 10 minutes dans de l'eau froide. Chauffez la crème et le sucre, puis ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille, la gélatine et le fromage blanc. Mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Ajoutez les ramboutans découpés et leur jus puis versez la préparation dans des ramequins. Placez ces derniers au réfrigérateur au moins 3 heures. Au moment de servir, démoulez dans une petite assiette et napper d'une cuillère de miel et d'un filet de jus de citron.

Les grands comme les petits apprécieront ce dessert lacté riche en fruits!





# COSTAUD LE TARO !

Le taro est beaucoup plus riche en calcium que d'autres féculents importés tels que le riz ou les pâtes. Le calcium contribue à la solidité des os et des dents. Il est essentiel au cours de la croissance et ensuite tout au long de la vie.

## COMMENT PLANTER ?

Pour créer son potager de taro, il suffit de couper de jeunes pousses sur de vieux pieds et de les piquer assez profondément (20 cm à 40 cm) dans la vase.

Le taro peut également être cultivé dans un gros pot placé dans un bassin d'eau peu profond, en prenant soin de ne pas noyer complètement la motte.



## GÂTEAU DE TARO

### INGRÉDIENTS :

- 300 g de taro
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de rhum ou extrait de vanille

Épluchez le taro, coupez-le en morceaux et cuire à l'eau pendant 20 min. Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez ensuite la farine, la levure et le taro réduit en purée lisse. Incorporez doucement les blancs montés en neige et le rhum ou la vanille. Versez la préparation dans un moule à cake, beurré et mettez au four à 185° pendant environ 45 min.

Une façon originale de consommer du taro !





**IL EST FOU  
CE URU !**

Le uru contient de la vitamine C, ce qui n'est pas le cas des féculents importés tels que les pâtes ou le riz. La vitamine C renforce nos défenses immunitaires et neutralise les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules de notre organisme du vieillissement.

## COMMENT PLANTER ?

Plantez un rejet (extrait d'un pied mère) en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre uru aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 4 et 5 ans après plantation.



## SOUPE DE URU

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 uru
- 10 cl de crème fraîche ou de lait de coco
- 50 g de beurre
- 1 l de lait demi -écrémé
- Autres légumes : potiron, carotte, courgette, etc. (facultatif)
- Assaisonnement au choix : persil, coriandre, sel, poivre, noix de muscade

Faites cuire le uru sur le feu ou au four pendant au moins 1h. Ecrasez le uru pour le réduire en purée. Ajoutez le lait chaud et le beurre pour obtenir un mélange bien homogène et crémeux. Ajoutez les légumes et mixez la préparation. Assaisonnez avec sel, poivre, noix de muscade râpée et herbes aromatiques. Ajoutez la crème fraîche ou le lait de coco juste avant de servir.

Servez cette soupe avec des croutons ou des tartines de pain grillé frottées à l'ail et ajoutez du fromage râpé et des lardons pour obtenir un repas complet.

