



ALIMENTATION

**Le Jack'Fruit :
il remplace la viande**

Encore méconnu en France, le fruit exotique du jacquier est cultivé en Inde, Thaïlande, Malaisie, Brésil ou encore à La Réunion et à Madagascar. Ovale, recouvert de petits picots, pouvant peser jusqu'à 50 kilos, il renferme une chair blanc-jaune et des graines comestibles - sauf quand elles sont crues - dont le goût est proche de la féculé, et qui se consomment grillées ou bouillies. Sa texture fibreuse rappelle celle du poulet ou du porc et possède un goût suffisamment neutre pour s'accommoder en burger, tacos ou encore curry et

même en boeuf bourguignon ! Dans le commerce, le fruit vert du jacquier arrive maintenant en conserves dans les magasins asiatiques. Il renferme une mine de vitamines B, manganèse, magnésium, fer, potassium, calcium... et ne contient quasiment aucune trace de cholestérol. Il est également très riche en fibres, sucres lents et antioxydants. Bref, c'est un super fruit !



**Soupes
froides,
chaud
devant !**

Rafraîchissante, désaltérante, peu calorique, savoureuse sous sa forme salée ou sucrée, la soupe



froide permet de faire le plein de légumes. L'eau est son principal constituant, entre 85 à 90%, permettant ainsi de nous hydrater sur une longue durée en période de chaleur. A servir immédiatement ou à conserver au congélateur, elle fait l'objet de recettes très variées et laisse place à la créativité de chacun. Les légumes crus ou cuits - de saison bien entendu ! - que l'on y retrouve le plus fréquemment sont le poivron, le concombre, la courgette, la tomate, accompagnés de persil, fenouil, ail, épices et aromates de tous horizons, bouillon de volaille ou de légumes etc. Incontournable gaspacho de tomates, melon, carotte ou même poivrons rouges, velouté de courgettes, soupe fraîche de concombre, de radis, d'asperges vertes... la liste des soupes froides est longue ! De part la multiplicité de leurs compositions, elles assurent une bonne diversité de nos apports nutritionnels et favorisent une bonne fixation des sels minéraux et oligo-éléments dans notre organisme.