Espace Sud Martinique

COMMUNAUTÉ D' AGGLOMÉRATION DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

SEMAINE DU GOÛT

LE GOMBO

- A LA CUISSON, LE GOMBO RELÂCHE SON FAMEUX MUCILAGE, ÉPAISSISSANT NATUREL
- SON GOÛT LÉGÈREMENT AMER CONTRIBUE À LA BONNE SANTÉ DU FOIE
- LE GOMBO FAIT PARTIE DES LÉGUMES RICHES EN POTASSIUM, UTILE POUR ÉQUILIBRER LA TENSION
- A CONSOMMER MODÉRÉMENT SI VOUS ÊTES SUJET AUX CALCULS RÉNAUX

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloïse Placide
Diététique et Nutrition

Espace Sud

COMMUNAUTÉ D' AGGLOMÉRATION DE L'ESPACE SUD MARTINIQUE

LES ASTUCES AVEC LE GOMBO

PENSEZ AU GOMBO POUR ÉPAISSIR LES SOUPES ET RAGOÛTS, AVEC UN SUPPLÉMENT DE MINÉRAUX

LES GRAINES SÉCHÉES SONT UTILISÉES EN TISANE DIGESTIVE, AVEC D'AUTRES PLANTES

RÉCOLTÉS TROP MÛRS, ILS SONT PLUS FIBREUX. FAITES-LES SÉCHER POUR EN FAIRE UNE FARINE

LE GOMBO MARINÉ DANS DU VINAIGRE SE CONSERVE LONGTEMPS ET SERT AINSI DE PICKLES EN APPÉRITIF

Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI FAMILLES

Eloise Placide
Diététique et Nutrition