

Reconnection avec la cuisine : le pois d'Angole.

Pour 100 grammes:

Calories 343,
Lipides 1,5 g,
Acides gras saturés 0,3 g,
Acides gras poly-insaturés 0,8 g,
Acides gras mono-insaturés 0 g,
Cholestérol 0 mg,
Sodium 17 mg,
Potassium 1 392 mg,
Glucides 63 g,
Fibres alimentaires 15 g,
Protéines 22 g.
Vitamine A: 28 IU.
Vitamine C:0 mg.
Calcium 130 mg. Fer 5,2 mg.
Vitamine D:0 IU.
Vitamine B6:0,3 mg.
Magnésium:183 mg.

Les légumes longtemps le pois d'angole.

Le pois d'Angole est un arbuste qui a été importé à la Réunion, au début du peuplement, et des premiers engagés.



Pois d'Angole.

Utilisation dans la cuisine réunionnaise, mais aussi en médecine traditionnelle. Le pois d'Angole était autrefois très utilisé dans la cuisine réunionnaise, que ce soit en cari ou avec de la viande (poulet, boucané, porc) en embrocal mélangé avec du riz.

Les feuilles étaient utilisées en gargarisme contre le mal de gorge, ou comme dépurative, utile en cas de diabète, les feuilles peuvent aider à la stabilisation du glucose dans le sang.

An réyoné anon war kosa nana dann péi là!

Isi dann nout péi nou nana, ou sinonsa navé gayar nafèr po nou manzé, po nou profité. Mé soman arla sépakoman nou préfèr la modèrnité, nou oubli sak nana dann nout péi. Nou favoriz sak i sort andéor, san mazine konsékans nana si nout santé si la famy. Sak i vann pa dann sertin péi nou ni konsome é sa san pansé lo bann konsékans nana si la santé!

Georges Soubou