

LES ÉPICES, LES FÉCULENTS, SANS LACTOSE, SANS GLUTEN ET LES FRUITS EXOTIQUES

DE DOUDOU

(UN VOYAGE À TRAVERS LES SAVEURS)



bissap blanc (fleurs d'*Hibiscus sabdariffa* blanches) offre des bienfaits similaires à la variété rouge, agissant principalement comme un puissant antioxydant, un diurétique et un allié pour la digestion.

- **BIEN FAIT POUR LA SANTÉ** : qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages des radicaux libres et le stress oxydatif.
- **Aide à la digestion et diurétique** : Il est reconnu pour ses propriétés digestives, aidant à soulager les troubles gastro-intestinaux légers, la constipation et les ballonnements.



Le Mbongo Tchobi (ou sauce noire), plat emblématique de la culture Bassa au Cameroun, tire ses bienfaits d'un mélange complexe d'épices tropicales issues de la pharmacopée traditionnelle.

- **LES BIENS FAITS** : le mélange d'épices aide à combattre le stress oxydatif, soutenant ainsi la santé du foie. anti-inflammatoires qui peuvent aider à réduire les douleurs articulaires.

- Antioxydants : La concentration élevée en antioxydants aide à protéger les cellules et à réduire les risques de maladies chroniques sans oublier ses vertus relaxantes et apaisantes.



Le djansang est une graine issue d'un arbre prisée en Afrique pour ses vertus culinaire et médicale .

- **LES BIENSFAITS POUR LA SANTÉ** : Elles sont traditionnellement utilisées pour favoriser la fertilité féminine, réguler les hormones et rééquilibrer les cycles menstruels.
- Digestion : En médecine traditionnelle, elles aident à traiter la constipation et la dysenterie.
- Énergie : Sa haute densité nutritionnelle en fait un stimulant pour l'énergie physique et les performances.



LE PÈBÈ est également appelé muscade au Gabon

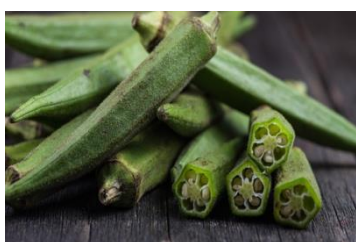
- **BIENFAITS DE LA SANTÉ** : Il facilite le transit et aide à réduire les spasmes intestinaux. Réduction des ballonnements
- Ses propriétés antioxydantes peuvent aider à abaisser le taux de mauvais cholestérol et à réduire le stress oxydatif.



Les produits Maggi (bouillons cubes, arômes, nouilles) offrent certains avantages pratiques et nutritionnels spécifiques, bien qu'ils doivent être consommés avec modération en raison de leur teneur en sel.

Bienfaits nutritionnels et pratiques

- Enrichissement en micronutriments : Dans certaines régions, les nouilles Maggi sont fortifiées en fer, iode et vitamine A pour aider à lutter contre les carences alimentaires courantes comme l'anémie.



Le gombo (ou okra) est un légume méditerranéen et tropical aux multiples vertus pour la santé, particulièrement reconnu en 2026 pour ses propriétés digestives et régulatrices.

1. Digestion et transit

- Le gombo est riche en mucilage, une substance gélatineuse qui facilite le transit intestinal et aide à combattre la constipation. Ce gel agit également comme un pansement naturel pour l'estomac, aidant à neutraliser l'acidité et Contrôler le diabète : Il ralentit l'absorption des sucres dans le sang.



Les bienfaits de la

noix de palme sont principalement attribués à l'huile de palme rouge non raffinée qui en est extraite, riche en antioxydants et en vitamines A et E.

Bienfaits pour la santé

L'huile de palme rouge est particulièrement reconnue pour sa richesse en micronutriments bénéfiques : Santé cardiovasculaire : Grâce à ses antioxydants, elle contribue à la bonne santé cardiovasculaire,



LA "Végétop" fait principalement référence à une alternative végétale à la crème produite par la marque Debiol, très appréciée pour ses performances en cuisine et en pâtisserie. Il existe également une entreprise française nommée Végétop spécialisée dans les emballages écoresponsables.



Le manioc est un tubercule hautement énergétique, particulièrement apprécié en 2026 pour ses apports nutritionnels et sa polyvalence en cuisine sans gluten . Santé cardiovasculaire et osseuse

- Cœur : Sa richesse en potassium et magnésium aide à réguler la pression artérielle et à réduire l'absorption des graisses, diminuant ainsi les risques cardiovasculaires.
- Os : Le magnésium et le calcium présents contribuent au maintien d'une ossature et d'une dentition saines.



L'igname est un tubercule nutritif qui offre de nombreux avantages pour la santé grâce à sa richesse en fibres, vitamines et minéraux.

Voici les principaux bienfaits de l'igname :

propriétés antioxydantes : L'igname apporte de la vitamine C et du bêta-carotène, qui renforcent le système immunitaire et protègent les cellules contre le vieillissement prématuré.

- Santé cardiovasculaire : Elle contient du potassium, essentiel pour réguler la tension artérielle, et des fibres qui aident à réduire le taux de mauvais cholestérol.



La banane plantain est un féculent nutritif offrant de nombreux bienfaits pour la santé en 2026, grâce à sa richesse en vitamines, minéraux et fibres.

Principaux bienfaits nutritionnels

- Énergie durable : Très riche en glucides complexes et en amidon (environ 119 à 166 kcal pour 100g), elle fournit une énergie progressive idéale pour les sportifs.
- Santé cardiaque : Sa forte teneur en potassium aide à réguler la tension artérielle et le rythme cardiaque en neutralisant les effets du sodium.
- Digestion et satiété : Riche en fibres (environ 5,8 g pour 100 g), elle favorise un bon transit intestinal et procure une sensation de satiété rapide, ce qui peut aider à la gestion du poids.
- Système immunitaire : Elle apporte une quantité importante de vitamine C(antioxydant) et de vitamine A, essentielles pour renforcer les défenses immunitaires et protéger la peau et les yeux.



Le gingembre africain (souvent consommé sous forme de Gnamakoudji en Afrique de l'Ouest) est reconnu en 2026 pour ses puissantes vertus médicinales et nutritionnelles.

Voici ses principaux bienfaits pour la santé :

1. Digestion et Confort Gastrique

Le gingembre stimule la production de salive et de sucs gastriques, facilitant ainsi la décomposition des aliments.

- Troubles digestifs : Il aide à réduire les ballonnements, les gaz intestinaux et la dyspepsie.
- Anti-nauséeux : Très efficace contre les nausées liées à la grossesse, au mal des transports ou après une opération.



Le curcuma est une épice reconnue pour sa teneur en curcumine, un composé actif aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Voici les principaux bienfaits du curcuma documentés en 2026 :

1. Action anti-inflammatoire et articulaire

- Douleurs articulaires : Il est utilisé pour soulager les symptômes de l'arthrose et de la polyarthrite rhumatoïde en bloquant les molécules pro-inflammatoires.
- Récupération sportive : Il aide à réduire les courbatures et les inflammations musculaires après l'effort.



Le cumin est une épice aux vertus médicinales reconnues, particulièrement pour la digestion et le métabolisme. En 2026, des études récentes confirment ses propriétés anti-inflammatoires et son rôle dans la gestion du poids.

Principaux Bienfaits pour la Santé

- **Digestion facilitée :** C'est son usage le plus courant. Le cumin stimule les enzymes digestives, aide à réduire les ballonnements, les gaz et les spasmes abdominaux.
- **Gestion du poids et métabolisme :** Il stimule le métabolisme et aide à brûler les graisses plus rapidement. Des essais cliniques montrent que sa consommation régulière peut accélérer la perte de poids chez les personnes en surpoids.



Le curry de Madras est un mélange d'épices dont les bienfaits proviennent de la synergie de ses ingrédients, principalement le curcuma, la coriandre et le piment

Principaux bienfaits pour la santé

- **Propriétés anti-inflammatoires :** Grâce à la curcumine présente dans le curcuma, il aide à apaiser les douleurs articulaires et à lutter contre les inflammations chroniques.



Le poivre du Cameroun, dont le plus célèbre est le poivre de Penja, est reconnu pour ses vertus exceptionnelles sur la santé grâce à sa forte concentration en pipérine et en minéraux.

Voici ses principaux bienfaits :

1. Digestion et Détoxification

- Stimule la digestion : Il favorise la sécrétion de sucs gastriques, facilitant ainsi la décomposition des aliments et l'absorption des nutriments.
- Réduit les troubles intestinaux : Son action permet de limiter les ballonnements, les flatulences et les coliques.
- Soutien hépatique : Il aide le foie à produire davantage de bile, ce qui favorise l'élimination des toxines de l'organisme.



En Afrique,

le terme « pistache » désigne souvent les graines de courge (comme l'Egusi), qui diffèrent des pistaches vertes d'Asie. Elles sont toutefois extrêmement nutritives et offrent de nombreux bienfaits pour la santé en 2026.

1. Valeur nutritionnelle exceptionnelle

Les pistaches africaines sont une source dense de nutriments essentiels :

- Protéines : Elles sont riches en protéines végétales de haute qualité, cruciales pour le maintien de la masse musculaire.
- Vitamines : Particulièrement riches en vitamine B6, essentielle à la régulation de la glycémie et à la formation de l'hémoglobine.
- Minéraux : Elles apportent du cuivre, du fer, du phosphore et du potassium, contribuant au bon fonctionnement du métabolisme.



L'okok (ou

Gnetum africanum, également appelé *eru*, *fumbwa* ou *koko*) est un légume-feuille sauvage d'Afrique centrale reconnu pour sa haute densité nutritionnelle et ses propriétés médicinales.

Bienfaits nutritionnels

- Lutte contre la malnutrition : Grâce à sa forte teneur en protéines, il est utilisé comme substitut de viande dans de nombreux plats traditionnels et aide à combattre les carences alimentaires.
- Santé digestive : Très riche en fibres, il agit comme un laxatif naturel et aide à soulager la constipation.



Le ndolé (ou *Vernonia amygdalina*), également connu sous le nom de "bitter leaf" (feuille amère), est un légume-feuille aux multiples vertus nutritionnelles et médicinales.

1. Bienfaits nutritionnels

- Riche en fer : Il est particulièrement recommandé pour lutter contre l'anémie.
- Apport en protéines : Lorsqu'il est cuisiné sous forme de plat traditionnel avec des arachides et de la viande ou du poisson, il constitue un repas complet et riche en protéines.
- Teneur en fibres : Comme la plupart des légumes verts, il facilite le transit intestinal et aide à lutter contre la constipation.

2. Propriétés médicinales

Les feuilles de ndolé sont traditionnellement utilisées pour traiter divers maux grâce à leurs composés actifs (vernodoline, vernonioside) :

- Santé digestive : Elles possèdent une activité antiparasitaire marquée, aidant à éliminer les vers intestinaux et à traiter les infections digestives comme la dysenterie.
- Détoxification du foie : Ses propriétés amères stimulent la production de sucs digestifs et aident à tonifier et protéger le foie (effet hépatoprotecteur).
- Régulation du métabolisme : Il peut aider à réduire le taux de cholestérol et à réguler la glycémie chez les personnes diabétiques.
- Action fébrifuge : Les décoctions de feuilles sont couramment utilisées pour combattre la fièvre, les maux de tête et les symptômes du paludisme.



Le piment africain, qu'il s'agisse du piment oiseau (*Capsicum frutescens*) ou d'autres variétés locales comme le piment de Guinée, offre de nombreux bienfaits pour la santé grâce à sa richesse en capsaïcine et en nutriments essentiels.

1. Digestion et protection intestinale

- Action antiparasitaire : Traditionnellement utilisé pour assainir l'estomac, il crée un milieu hostile aux parasites intestinaux.
- Protection gastrique : La capsaïcine aide à combattre la bactérie *Helicobacter pylori*, responsable d'ulcères et de gastrites, tout en stimulant la production de mucus protecteur dans le tube digestif.
- Transit : Il stimule les mouvements intestinaux, facilitant ainsi la digestion.



Le lait de coco est un ingrédient polyvalent reconnu en 2026 pour ses vertus nutritionnelles et cosmétiques. Contrairement à l'eau de coco, il est obtenu à partir de la pulpe de la noix de coco, ce qui lui confère une densité nutritionnelle élevée

Bienfaits pour la santé

- **Énergie et métabolisme** : Il est riche en triglycérides à chaîne moyenne (TCM), des graisses transformées rapidement en énergie par le corps plutôt que d'être stockées.
- **Système immunitaire** : Il possède des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes qui aident à réguler le microbiome et à soutenir la santé générale.
- **Richesse minérale** : C'est une excellente source de fer, de phosphore et de magnésium, contribuant à la lutte contre la fatigue et au maintien de la santé osseuse.
- **Santé cardiaque** : Utilisé avec modération, il est considéré comme un remède utile pour aider à lutter contre le mauvais cholestérol.



Le citron vert (ou lime) est un agrume à haute densité nutritionnelle qui offre de nombreux bienfaits pour la santé en 2026 :

1. Renforcement du système immunitaire

Très riche en vitamine C et en antioxydants, il aide à protéger l'organisme contre les infections, accélère la guérison et possède des propriétés antiseptiques et antibactériennes.



surnommé « l'arbre de vie », est un super-aliment utilisé en 2026 pour sa densité nutritionnelle exceptionnelle. Ses bienfaits se déclinent principalement sous forme de poudre (pulpe du fruit) ou d'huile (graines).

1. Vitalité et Système Immunitaire

- Boost d'énergie : Sa richesse en vitamine C et en magnésium aide à réduire la fatigue physique et à revitaliser l'organisme.
- Défenses naturelles : Ses propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antivirales soutiennent le système immunitaire.
- Antioxydant puissant : Il aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et protège le foie des radicaux l



La goyave est reconnue en 2026 comme l'un des fruits les plus denses sur le plan nutritionnel, offrant des bénéfices majeurs pour l'immunité, la digestion et la santé cardiovasculaire.

Voici ses principaux bienfaits :

1. Renforcement du système immunitaire

La goyave est une véritable "bombe" de vitamine C, en contenant environ quatre fois plus qu'une orange. Une seule portion peut dépasser l'apport quotidien recommandé, aidant ainsi à prévenir les infections et à réduire l'inflammation.



Les feuilles de bananier, largement utilisées dans les régions tropicales, offrent de multiples bienfaits allant de la cuisine à la médecine traditionnelle et aux soins de la peau.

1. Avantages en cuisine

Les feuilles ne sont généralement pas consommées directement, mais leur usage en cuisine présente des atouts majeurs :

- Cuisson saine : Elles servent de papillotes naturelles pour cuire à l'étouffée (vapeur), permettant une cuisson sans ajout de matières grasses tout en préservant le moelleux des aliments.

