Callaloo

Portions
12

Temps de préparation
20 Minutes

Temps de cuisson
30–40 Minutes

Contributrice
Tarini Bidaisee, MAN, RD

8 tasses	Épinards, hachés
1	Branche de céleri
¼ Lb	Citrouille ou courge, en dés
1	Carottes, en dés
3	Tomates, en dés
6	Gombos, en tranches
1	Oignon, haché
4-6	Gousses d'ail, en tranches
3	Piments d'Espelette, hachés
½ tasse	Poudre de lait de coco (mélanger dans 2 tasses d'eau pour diluer)
1 c. à thé	Thym séché
1 c. à thé	Poudre de coriandre
2 c. à thé	Mélange d'assaisonnement tout usage (poudre d'ail, poudre d'oignon, persil, paprika)
2 c. à thé	Sel
½ c. à thé	Poivre noir
2 c. à s.	Huile d'olive

1. Dans un grand chaudron à feu moyen doux, faire sauter les oignons, l'ail et les piments d'Espelette dans 2 c. à s. d'huile pendant 2-3 minutes.
2. Ajouter les épinards, le céleri, la citrouille, les carottes, les tomates, les gombos et le mélange d'assaisonnement. Ajouter 2 c. à thé de sel et bien remuer.
3. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que les légumes soient couverts et ajouter la poudre de lait de coco diluée.
4. Amener les ingrédients à ébullition.
5. Couvrir le chaudron et laisser mijoter à feu moyen. Ajouter plus d'assaisonnement tout usage au besoin.
6. Laisser cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et verser dans un mélangeur. Mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. La consistance de la soupe devrait être épaisse.

Servir comme plat d'accompagnement ou comme soupe.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Le Callaloo est une autre recette caribéenne classique. Le plat varie d'un endroit à l'autre dans les Caraïbes ; cette recette suit la coutume trinidadienne. Je n'aimais pas beaucoup cette soupe quand j'étais enfant, mais une fois adulte elle est rapidement devenue l'un de mes mets locaux préférés. En tant que nutritionniste, je l'aime particulièrement pour sa valeur nutritive. Des feuilles de taro sont traditionnellement utilisées (aussi appelée « dasheen bush » à Trinidad), mais les épinards fonctionnent tout aussi bien en guise de substitution plus accessible. Le Callaloo peut être servi comme plat d'accompagnement ou comme soupe et est délicieux avec une tarte au macaroni !

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement