



## « JICAMA » UNE LEGUME FAIBLE EN CALORIE

*Origine : Mexique.*

*Le jicama appartient à la famille des légumineuses. On lui donne aussi le nom de "pois patate" ou "igname haricot". Pour les mexicains, le jicama est une importante source de nourriture. Il est cultivé en grandes quantités et son développement est comme celle du vignoble et consommé au Mexique, en Amérique centrale et en Asie du Sud-Est.*



*Le jicama a la forme d'un navet, avec une peau brune claire non comestible et une chair blanc cassé très juteuse, croquante, sucrée, avec un léger goût de châtaigne et saveur étonnante qui rappelle à la fois la pomme de terre crue ou le navet, la pomme et le radis doux.*

*Le jicama est excellent cru en salade ou cuit comme une pomme de terre. Cuite, la chair est croustillante. Le jicama est délicieux en ragoût, dans les plats aigres-doux. On consomme également le jicama grillé, au vinaigre, en soupe.*

*Santé : Le Jicama, comme la plupart des légumes et des fruits, est une excellente source de fibres bénéfiques : l'alpha et l'oméga favorable pour l'amincissement et pour le bon fonctionnement du système gastro-intestinal. Riche en vitamine C, antioxydant et très rafraîchissant et excellente pour hydrater l'organisme.*

*Conservation : Le jicama se conserve facilement trois semaines au réfrigérateur.*

---

### *L'Hibiscus - cuisine mexicaine contemporaine*

*vous propose de déguster le « snack de jicama » avec du jus de citron, poudre de piment doux et du sel*

