

Portrait/Edwige Eyang-Ndong

Tutti frutti !

Roger ANGO-CALME

Libreville / Gabon

Nul besoin de colorant ni d'additif. Juste le fruit, droit venu du verger, et ce jus dans toute sa vérité. Agrumes, légumes, baies de toutes les couleurs et de toutes les saveurs, c'est dans ce jardin qu'Edwige Eyang-Ndong prépare ses cocktails.

SELON la Bible, Dieu aurait donné à ses serviteurs douze pierres pour traverser le Jourdain et trouver la terre promise. Il voulait que les hommes fassent fleurir les jardins et les vergers. Dans son petit atelier, Edwige Eyang-Ndong s'en est inspirée, au moment d'ouvrir les "Délices du Jourdain". La terre promise et ses fruits miraculeux. Le jardin des origines. Depuis trois ans, elle fabrique ainsi ses jus. Aucune tricherie, aucun rajout, juste le goût vrai.

« C'est vrai qu'au départ, l'approvisionnement n'a pas été facile. On avait de réelles difficultés avec la production. Mais aujourd'hui, il y a des collectifs



Photo : D.R

Depuis trois ans, Edwige Eyang fabrique ses jus sans additif, juste le vrai goût.

de femmes. Elles ont des plantations et c'est là que je me ravitaile. Même sur Libreville, il y a des jardins, au quartier. Ce n'est plus nécessaire de me ravitailler au Cameroun. »

Il y a une certaine satisfaction dans ses mots. Celle de voir cette richesse enfin prise en considération. Alors, Edwige a commencé à travailler la goyave, la mangue, la papaye, les ca-

ramboles... Le plus simple qui soit. C'est dans une pièce, en case, qu'elle trie, nettoie et mixe. Sans additif, sans colorant, ni conservateur. Et tout ça, en famille.

Son mari lui donne un coup de main, les enfants aussi. Artisanal à 100%, et d'une authenticité qui n'entend pas se démentir, quand bien même les moyens techniques restent limités.

Et la recette fonctionne. Ses produits ne sont pas restés longtemps dans l'anonymat.

Ce goût que les sodas nous ont fait oublier

Il y a quelques mois, le ministère de la Santé la contacte. « Ils avaient apprécié mes jus, m'en avaient d'ailleurs commandé. Et ce jour, ils m'ont proposé de les accompagner pour ces "Assises sociales et solidaires" qui se déroulaient au Maroc. Il y a eu des débats, des conférences, et sur le temps libre, on a pu visiter. Là, j'ai été étonnée. A tous les carrefours, dans la Médina, les marchands vendaient les fruits pressés. » Les gens dégustaient ce que l'on préparait devant eux. « Et ça m'a donné l'idée d'ouvrir quelque chose de semblable à Libreville. »

Rien de tel encore au Gabon, mais une sensibilité du public qui se précise. « Mon désir, ce serait que nous changions d'habitudes. Il y a des choses délicieuses et qui sont bonnes pour la santé. De manger naturel, comme avant. Alors, il faut le faire savoir. Il y a une grande importance de s'éduquer. »

Trop souvent, dit-elle, nous avons tendance à dénigrer ce que nous produisons. « Si c'est gabonais, ce sera moyen-moyen. Moi, je pense

au contraire qu'il faut prendre à l'étranger ce qui est bon, mais en gardant pour repères les vraies choses de chez nous. »

Ce n'est pas en Palestine, c'est au Gabon, et la terre promise commence ici. De

son panier, Edwige sort une bouteille de carambole et un mélange orange-citron-goyave. Juste avant de venir, elle a mixé les fruits. Sa fille remplit les verres. Et c'est comme un avant-goût de paradis.

Coin cuisine

Viande de bœuf aux épinards

Ingédients :

- 3 tasses d'épinards, haché
- 400 g de bœuf, coupé en cubes
- 3 tomates fraîches, écrasées
- ½ cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, émincé
- Sel, selon votre goût
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cube de bouillon
- 2 ou 3 tasses d'eau
- 3 piments frais

Préparation :

½ cuillère à café du poivre de Cayenne, facultatif
Mettez les épinards dans une casserole et ajoutez de l'eau, puis du sel. Faites bouillir pendant 2 minutes, puis égouttez-les et mettez de côté. Ensuite, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon et la viande de bœuf, faire sauter pendant 5 min à feu vif. Ajouter l'ail, le gingembre et le cube de bouillon, remuer bien et ajoutez les tomates fraîches et le concentré de tomate avec 2 tasses d'eau et laissez mijoter pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Lorsque la viande est prête, ajouter les épinards, le poivre de Cayenne, piment et le sel. Puis, ajouter une autre tasse d'eau et laissez mijoter pendant 5 ou 10 minutes. Servir avec du manioc, du riz ou de la banane plantain.

Proposé par JMN

Beauté

Comment venir à bout des poches sous les yeux ?

JMN(Sce : F&B)

Libreville/Gabon

UNE bonne crise de larmes, des nuits trop courtes ou une hygiène de vie aléatoire... La peau fine et délicate sous les yeux est la première à souffrir. Résultat ? Une mine fatiguée dont on se passerait bien. Pour atténuer durablement les poches sous les yeux, on fait le point sur toutes les solutions.

Comprendre les poches sous les yeux

Attention, toutes les poches ne se ressemblent pas ! Les poches formées par une accumulation de graisse sous les yeux, due au relâchement de la peau avec l'âge, sont permanentes. Elles ne peuvent être corrigées que par la chirurgie. Les poches ponctuelles, en revanche, apparaissant la plupart du temps le matin au réveil, sont dues à une circulation paresseuse ou à de mauvaises habitudes de vie. Bonne nouvelle, il est cette fois possible de les atténuer ou de les faire disparaître, en changeant simplement sa routine.

Une alimentation anti-poches

Oui, le contenu de l'assiette peut jouer sur l'apparition de poches sous les yeux, en stimulant ou au contraire, en freinant le drainage. Une alimentation riche en sel et pauvre en aliments diurétiques suffit à accumuler le liquide dans le corps... et sous les yeux. On fonce sur les fruits et les légumes, on augmente sa consommation d'eau et on oublie les aliments raffinés ou plats préparés, l'alcool et le café, le tour est joué !

L'hygiène de vie, le secret du regard reposé

Pour se débarrasser des poches sous les yeux, impossible d'y couper : sommeil et calme sont deux éléments incontournables. La fatigue est en effet la première cause des poches, en particulier lorsque le stress s'y ajoute. Encore une bonne raison pour se mettre au yoga et à la méditation, respirer un bon coup quand monte la pression, et se ménager huit heures de sommeil de qualité ! Ce, avec un ou deux oreillers pour surélever le visage et faciliter le drainage.

Préserver la peau pour lutter contre les poches sous les yeux

Accentuées par le vieillissement

cutané, les poches tirent parti de la fragilité de la peau autour des yeux. Autrement dit ? Plus celle-ci est entretenue et préservée, plus les poches ont du mal à s'incruster ! On adopte donc une routine impeccable en hydratant la peau matin et soir, avec une crème classique ou mieux, spéciale contour des yeux. On se protège du soleil, on plisse aussi peu que possible et on évite de se frotter les yeux sans ménagement. On pense également, au passage, à éjecter tous les cosmétiques chimiques de notre nécessaire de beauté : les poches peuvent être aggravées, voire causées, par une réaction allergique à un composant chimique.

Quant aux plus motivées, elles testeront l'automassage pour relancer le drainage lymphatique, en tapotant la peau du visage et le contour des yeux du bout des doigts, environ 2 minutes tous les jours. Une urgence post-crise de larmes ou pré-soirée romantique ? Pour faire dégonfler les poches illico, on applique un gant de toilette rempli de glaçons, des sachets de thé vert infusé refroidis ou les incontournables tranches de concombre !

La TROPICALE - AMISSA BONGO - 2017
LIBREVILLE - Du 04 et 05 Mars

SAMEDI 4 MARS de 11h30 à 14h45
AKANDA (Cap-Estérias) - LIBREVILLE (Circuit)

DIMANCHE 5 MARS de 12h00 à 15h30
OWENDO - LIBREVILLE (Circuit)

ARRIVEE Lycée Léon Mbo A PARTIR DE 12H00

ARRIVEE FINALE TRIBUNE OFFICIELLE A PARTIR DE 12H30

Logos: BANQUE GABONAISE DE DEVELOPPEMENT, CECA GADIS, COMILOG, GABON OIL, Ogar, CANAL+, AIRFRANCE, etc.