

Célosie HEMERA

Celosia argentea L.



Ce légume-feuilles de la famille des Amarantacées, également appelé « Epinard de Lagos », est très apprécié en Afrique occidentale. Il s'agit d'une ressource potentielle pour améliorer la nutrition.



Plante

- Port érigé
- Peut mesurer jusqu'à 2 m de haut

Feuilles

- Ovale à lancéolées, tendres
- Peut atteindre 20 cm de long et 9 cm de large
- Vert clair à vert moyen

Fleurs

- Très décoratives
- Inflorescences pouvant atteindre 20 cm de long
- Couleur rose

Consommation et nutrition

- Feuilles et tiges tendres cuites en soupes, sauces ou ragoûts, à la manière de l'amarante ; jeunes inflorescences consommées comme condiment
- Haute teneur en micronutriments (fer, vitamines A et C)

Conseils de culture

- Semis direct ou en alvéoles
- Cultivable toute l'année
- Résistance à la sécheresse
- Floraison retardée par coupe des parties végétatives tendres

Vertus médicinales

- Remède dans le traitement des plaies infectées, des blessures et des éruptions cutanées

Les idées recettes

CÉLOSIE HEMERA

Shoko, plat nigérian



Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe d'huile
- 500 g de viande de boeuf sans os coupée en morceaux
- 2 oignons moyens émincés
- 4 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en morceaux (garder le jus)
- 1 cuillère à soupe de gingembre
- 4 piments Jalapeno en quartiers
- 1 poivron vert finement coupé
- 1 tasse de bouillon de boeuf
- 400 g de célosie
- Sel et poivre



Préparation :

Chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une casserole. Faire revenir la viande, puis la réserver avec le jus.

Garder la même casserole et faire chauffer l'huile restante. Faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à coloration. Ajouter les tomates et faire mijoter jusqu'à ce que les tomates soient dissoutes. Ajouter de l'eau si nécessaire pour éviter que ça ne brûle.

Ajouter le gingembre, le piment, le poivron et faire cuire quelques minutes.

Ajouter le jus de tomates, le bouillon de boeuf et mélanger.

Ajouter le boeuf et son jus.

Couvrir et laisser réduire à feu doux pendant plusieurs heures jusqu'à ce que le boeuf soit bien tendre.

Ajouter la célosie et continuer à cuire 10 minutes.

Assaisonner.