



<http://www.lafeeregime.com>

Le Konjac

(Merci Océane)

Qu'est le KONJAC ?

C'est une plante, appelée : Amorphophallus Konjac.

Sa racine est utilisée en alimentation traditionnelle chinoise depuis plus de 2000 ans, comme légume.

En Europe c'est un additif (E 425), qui est très utilisé en confiserie, et dans de nombreux aliments liquides, les préparations à base de viande (saucisses, terrine), les yaourts, les crèmes glacées, les produits de panification (pains, brioches, gâteaux), les pâtes (pour retenir davantage d'eau), les boissons et aliments de régime.

Il ne présente aucun risque toxicologique.

L'avantage, en phase de contrôle de poids :

- 0 Kcal (3 kcal au 100g)

en comparaison, l'aliment le moins calorique, le concombre, présente 10 kcal au 100g.

- 0 Protéine - 0 sucre, et 0 graisse.

- SEULES, ses fibres extraordinaires possèdent de nombreuses propriétés santé, et minceur avérées.

En comparaison, le son d'avoine totalise 14 % de fibres solubles, le konjac en apporte 64 % (calculé sur la matière sèche).

- Balayeur de l'intestin (favorise le transit), piège les toxines avant qu'ils n'atteignent la circulation sanguine et éliminent tous ces indésirables par les voies naturelles, sans irriter l'intestin.

- Il renferme une FIBRE MAGIQUE : le Glucomanne : cette fibre soluble est la plus visqueuse que l'on puisse trouver dans la nature. Elle absorbe jusqu'à 100 fois son poids en eau.

En comparaison, l'agar-agar grossit de 3 fois son volume.

- Véritable PIEGE pour les graisses et sucres : Si l'on mélange 4 g de fibre de Konjac à l'alimentation on divise par 2 le pic glycémique (soit la montée de sucre dans le sang).

LES TROIS FORMES DU KONJAC :

- KONNAYAKU : Konjac en bloc (brun ou blanc), préparé, comme un genre de cake gélatineux, aspect ressemblant au Tofu.

- SHIRATAKI : Konjac en vermicelles.

Après rinçage et cuisson, ils peuvent accompagner tous les plats, à partir du moment où ils prennent bien le goût des aliments cuisinés.

- EN POUDRE, (en pot, gélules ou compléments alimentaires) Il est prescrit par les médecins en cas de trouble du transit (diarrhée ou constipation : c'est un équilibrant), ou de sensations de faim.

NB : Notez toutefois que l'utilisation, culinaire du Konjac en poudre, reste réservée aux cuisiniers aguerris ou aux amateurs habitués, car la poudre de Konjac a beau être un épaississant, on ne peut pas s'en servir comme de la maïzena ! Les quantités employées sont de l'ordre du gramme et ne tolèrent pas les erreurs de manipulation ou de dosage.

ATTENTION POUR CERTAINES PERSONNES, consulter votre Médecin :

1/ Les diabétiques sous traitement:

Le Konjac peut augmenter l'efficacité des médicaments qui contrôlent la glycémie.

2/ Les personnes souffrant d'occlusion du tube digestif :

Le Konjac est contre indiqué, notamment sous forme de poudre, très concentré.

3/ Dans tous les cas, il est recommandé d'espacer la prise de médicament et de Konjac d'au moins 2 H.

LA DOSE A NE PAS DEPASSER ?

Il faudrait en avaler des blocs entiers ; cela est fortement improbable, étant donné les effets coupe faim.

L'utilisation :

- égoutter et rincer à grandes eaux le Konjac

- le plonger 1 min dans l'eau bouillante

- le rincer, et l'égoutter de nouveau

- L'utiliser dans la recette.

Quelques recettes (encore merci Oceane):

WOK CHOUX FLEUR / EPINARDS (PL sans MG, et CONSO) :

1 bloc de Konjac

1 petit chou-fleur

300 g de feuilles d'épinards

1 gousse dail

3 tomates

(2 cuillères à soupe d'huile d'olive)

100 g de fromage à l'ail et aux fines herbes allégé

Sel poivre

Préparez le Konjac comme ci-dessus

Coupez-le en petits cubes

Détachez le chou-fleur en fleurettes et faites les cuire 15 mn à la vapeur (10 mn à l'autocuiseur)

Lavez les feuilles d'épinards,

Coupez les tomates en quartiers (épépinez-les),

Faire dorer la gousse d'ail épluchée et hachée dans le Wok,

Ajoutez les feuilles d'épinards, un peu d'eau, le fromage et mélangez le temps que ça fonde un peu
Ajoutez les tomates et le Konjac

Salez poivrez, et laissez mijoter 5 minutes à feu doux en remuant bien.

Ajoutez les fleurettes égouttées, mélangez délicatement pour les enrober de la sauce et servez.

GRATIN DE LA MER (PL sans MG et CONSO) -

Pour 4 personnes / Préparation : 10 min / Cuisson : 25 à 30 min. (PL, sans MG et CONSO).

1 bloc de konjac

300g de moules (surgelées)

200g de cabillaud

4 bâtons de surimi

100g de champignons de Paris

20cl de vin blanc sec (toléré)

30g de maïzena (tolérée)

(1 cuillère à soupe d'huile d'olive)

25 cl de crème allégée à 3 % (tolérée)

Sel, poivre

Egouttez le bloc de Konjac et rincez-le sous un filet deau froide.

Plongez-le 1 min dans une casserole deau frémissante puis égouttez à nouveau.

Coupez-le en cubes. Préchauffez le four th.6 (180C).

Nettoyez les champignons, coupez-les en tranches.

Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer les champignons, saupoudrez de farine et mélangez bien. Versez le vin blanc et faites épaissir sur feu doux en tournant régulièrement. Incorporer la crème, salez, poivrez. Coupez le cabillaud en cubes et le surimi en tronçons. Disposez-les, ainsi que les cubes de Konjac et les moules, dans un plat à gratin. Nappez de sauce aux champignons et faites cuire au four 20 à 25 min.

CAROTTES CONFITES AU KONJAC (PL sans MG, CONSO).

- 1 demi bloc de Konjac env. 140g
- 300 g de Carottes
- 1 demi-oignon
- 1 gousse dail
- (2 cuillères à soupe d'huile d'olive)
- 1 demi-cuillère à café de graine de cumin
- 1 pincée de 4 épices
- sel, poivre

1. Egouttez le konjac et rincez le. Plongez dans 1 minute l'eau frémissante

2. Epluchez les carottes, coupez les en rondelles et faites les blanchir. Epluchez l'oignon et la gousse dail, hachez le tout.

3. Chauffez l'huile dans une cocotte, faites revenir le hachis d'oignon et dail puis ajoutez les carottes, ainsi que les épices. Salez, poivrez, ajoutez le Konjac et mélangez.

4. Couvrez d'eau bouillante à hauteur et laissez cuire 20 minutes environ sur feu vif, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.

MIJOTE DE KONJAC AUX AUBERGINES et AUX TOMATES (PL sans MG/CONSO).

Pour 2 à 4 personnes (les proportions de la recette originale sont un peu généreuses)

1 demi bloc de Konjac brun

1 oignon

3 tomates pelées

1 aubergine

(1 cuillère à soupe d'huile d'olive)

1 demi-cuillère à soupe de maïzena (tolérée)

1 demi-cube de bouillon de légumes bio

50 g d'olives vertes dénoyautées (pas en croisière)

Poivre

Egouttez le Konjac dans une passoire et rincez le sous l'eau froide. Plongez le 1 min dans une casserole d'eau frémissante et égouttez à nouveau. Coupez-le en petits cubes.

Epluchez et émincez l'oignon. Coupez les aubergines en cubes. Chauffez l'huile et faites revenir l'oignon avec les cubes de konjac et d'aubergines pendant 2 minutes.

Saupoudrez de farine, mélangez bien et faites cuire encore 3 minutes en mélangeant.

Ajoutez les tomates coupées en cubes, sans les égoutter, le cube de bouillon, 15 cl d'eau, les olives, puis poivrez. Couvrez et faites mijoter sur feu doux pendant dix minutes.

Cette recette est délicieuse servie bien chaude!!!

CLAFOUTIS AUX POMMES (CONSO) :

Préparez le Konjac comme ci-dessus

Coupez le en gros morceaux

Mettez le dans le mixeur avec les yaourts

Mixez le tout (s'il reste des petits morceaux de Konjac c'est normal)

Cassez un œuf dans un saladier battez le en omelette avec l'édulcorant ajoutez progressivement le contenu du mixeur et la cannelle.

Epluchez les pommes et coupez en cubes rangez les dans un plat à four (beurré) versez la préparation au Konjac dessus.

Faire cuire 30 à 40 mn à 210 suivant les fours.