

En 9^e Année nous présentons le projet : «Le petit-déjeuner idéal». C'est un plaisir fou ! Nous avons dû nous faire violence pour choisir le met. Nous avons répertorié tellement de menus. Chaque plat plus savoureux que d'autres, mais finalement avec l'eau dans la bouche, nous avons mis la main sur le "maïs aux feuilles. Nous avons voulu répondre à un repas complet 100/100 haïtien.

Comme c'est si bien dit, un repas complet, c'est à dire un repas avec des éléments pour construire, pour fortifier et protéger le corps. A cet effet au Maïs nous avons ajouté un fruit, un jus naturel. Les ingrédients du maïs ont pris en charge de compléter le tableau. Malheureusement faute de saison, il manquait une tranche d'avocat. Notre déjeuner est non seulement savoureux mais très nutritif.

Pour débiter, nous prenons une figue banane, très bonne pour le transit intestinal, Très riche en fibres, apportant du calcium et du potassium pour les os et la pression artérielle. Suit un jus de cachiman, un antifatigue riche en fer, bon pour le Transit intestinal, la cicatrisation et ... c'est le tour du maïs bien chaud, onctueux grâce au coco, bien parfumé à l'ail, au thym, au piment vert, persil et poireau, qui apporte de l'énergie et les feuilles qui combattent l'anémie et fournissent des fibres à l'organisme. Et à la fin pour combler l'estomac, nous nous sommes offert une bonne tisane de mélisse légèrement sucré au miel .qui en plus de descendre la graisse , aide à commencer la journée avec un esprit calme et posé, favorisant une sensation de bien-être général.

On ne peut pas se faire assez l'idée de combien nos menus sont délicieux et nutritifs. On comprend comment nos compatriotes souffrent en terre étrangère pensant à ce qu'ils laissent derrière eux. Nous devons sensibiliser nos enfants à aimer et consommer local car pour trouver mieux on doit se réveiller tôt et marcher assez...