LE MANIOC

Le manioc est une plante annuelle cultivée de manière intensive dans plusieurs régions tropicales et sub tropicales pour ses tubercules et ses feuilles comestibles. La plante est originaire d'Amérique du sud et a été domestiquée d'abord au Brésil et au Paraguay.

Le tubercule de manioc est long et effilé. Certaines variétés commerciales peuvent mesurées jusqu'à 80 cm de longueur et 10 cm de diamètre. Il se compose d'une chair ferme et homogène recouverte d'une écorce détachable de 1 mm d'épaisseur environ, rugueuse et de couleur marron à l'extérieur. La chair peut être de couleur blanche ou jaunâtre, elle noircit rapidement à l'exposition à l'air.

Saisonnalité

Le Manioc est disponible de Juillet à Septembre à la Réunion.

Nutrition

Le manioc est un féculent dont l'index glycémique est faible. Il est source de vitamine B9 et de vitamine C. Sur le plan minéral, il est source de manganèse. Ses lipides contiennent les acides gras essentiels des séries W6 et W3.

Usages

Le tubercule de manioc se consomme cuit après épluchage. Pour éviter le noircissement à l'exposition à l'air, les tubercules épluchés seront mis dans de l'eau avant cuisson. Plusieurs modes d'utilisation existent. Cuit à l'eau ou à la vapeur, le tubercule à une bonne saveur et peut constituer le plat d'accompagnement d'un cari, être transformé en purée, servir à la préparation d'une confiture ou alors frit. La farine de manioc peut remplacer la farine de blé pour les personnes allergiques et est utilisée pour la fabrication du tapioca.

Conseils d'achat

Favoriser les maniocs avec une peau claire et peu épaisse. Il est préférable de couper le manioc en deux pour vérifier que la chair est bien blanche. Surtout, le tubercule ne devra pas avoir de partie gluantes ni de meurtrissures. Il ne devra dégager aucune odeur.

BEIGNET DE MANIOC

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de manioc
- 30 g de sucre de fleur de coco complet
- 1 gousse de vanille
- 2 càs d'huile de coco désodorisé

Eplucher et râper le manioc.

Ajouter le sucre et l'intérieur de la gousse de vanille, ainsi que l'huile de coco désodorisé. Bien mélanger. Chauffer une poêle avec l'huile de coco et y faire dorer les galettes, quelques minutes sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Interfel
Association interprofessionnelle des fruits et légumes frais
www.interfel.com - lesfruitsetlegumesfrais.com

les fruits et légumes frais
Interfel