LE CAMBAR

Dans toutes les régions tropicales du monde, l'igname ou cambarre à la Réunion, est cultivées dans un but alimentaire, pour leurs tubercules riches en amidon. Leur peau est rugueuse et difficile à éplucher et se ramollit après cuisson. La peau de l'igname est généralement jaune, mais peut être presque blanche ou plus foncée. La chair est généralement blanche, parfois jaunâtre. À la Réunion, on trouve une espèce à chair de couleur violette. Il s'agit de l'igname violette connue en Inde sous le nom de ratalu.

Saisonnalité

Le Cambar est disponible de Mai à Juillet à la Réunion.

Nutrition

L'intérêt nutritionnel majeur du cambar repose sur sa teneur en fibres alimentaires, en vitamines B6 et C, en cuivre, en manganèse et potassium. Parmi ces fibres alimentaires, on retrouve les oligosaccharides à effet prébiotiques et notamment les inulines. Cette caractéristique donne à cet aliment un rôle important dans l'alimentation préventive.

Usages

Ce tubercule peut se consommer cuit à l'eau salée, consommé comme la patate douce, éventuellement poivrée et accommodé de saindoux pour accompagner des viandes. Il peut être cuit au sucre, et entre dans la composition de gâteaux, beignets...

La purée de cambarre, de couleur mauve, peut être mélangée à de la pâte à choux, pour créer des dauphines de cambarre colorée.

Conseils d'achat

Pour être sûr d'avoir un bon produit, l'igname doit être bien ferme et sans tâche. Evitez les ignames à la peau molle. Choisir des ignames sans moisissures ni parties molles..

CHIPS DE CAMBAR

Ingrédients (pour 2 personnes)

- Un cambar
- Un filet d'huile d'olive
- Du sel

Eplucher le cambar.

Préchauffer le four à 180 °C.

A l'aide d'une mandoline, tailler des tranches fines.

Dans un bol, mélanger à la main les tranches de cambar avec le filet d'huile d'olive de façon à bien répartir la matière grasse sur chaque tranche.

Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire au four pendant environs 15 min jusqu'à ce que les chips soient dorées.

Les saler légèrement après cuisson, laisser refroidir sur un papier absorbant avant de déguster.

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