

Fiche produit des



Feuilles de Manioc

Nom scientifique
Manihot esculenta.

Autre nom
Saka.

Origine / histoire

Le manioc est une plante vivace pouvant atteindre 5 m de haut. Elle est originaire d'Amérique Centrale et du Sud et est cultivée dans près de 105 pays tropicaux et subtropicaux avec une production estimée à plus de 250 millions de tonnes. Cette plante est considérée comme une culture du XXI^e siècle car elle satisfait aux tendances économiques mondiales et aux enjeux du changement climatique.

Production
Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

Les feuilles de manioc sont riches en vitamines B1, B2 et C, ainsi qu'en caroténoïdes et en minéraux. La quantité totale d'acides aminés essentiels présente dans les protéines des feuilles de manioc est similaire à celle d'un œuf de poule et plus élevée que celle des feuilles d'épinard, du soja, de l'avoine ou du riz. Les Congolais appellent le manioc « le tout-en-un » car ils peuvent utiliser ses racines pour faire du pain et ses feuilles comme « viande ».



Feuilles de Manioc

Idéal pour

Les feuilles de manioc, en plus d'être riche en vitamines B et C, possèdent une action antibactérienne. Le manioc est également recommandé aux personnes diabétiques car il a un faible indice glycémique. Sa forte teneur en fibres permet de ralentir la vitesse d'absorption du sucre dans le sang.

Précautions

Il est indispensable de faire bouillir les feuilles de manioc au minimum une heure avant de les manger car elles possèdent un composé chimique toxique appelé linamarine qui disparaît après cuisson. Jeter l'eau de cuisson.

Comment les consommer ?

Les feuilles de manioc, après cuisson d'une heure, doivent être hachées pour être consommées comme un légume-feuille. Elles se marient parfaitement avec les plats au lait de coco, ragoûts et autres plats en sauce.

Comment les conserver ?

Conservez les feuilles fraîches dans un sac en plastique au réfrigérateur, où elles seront bonnes pendant environ 3 jours. Les feuilles bouillies hachées peuvent être conservées plusieurs mois dans le congélateur.

Bon Appétit !

