

Fiche produit des



Feuilles de Taro

Nom scientifique

Colocasia esculenta.

Autre nom

À la Réunion et à l'île Maurice, cette plante est connue sous le nom de « songe » ou « arouille violette ». En Guyane, Martinique et Guadeloupe on l'appelle « madère » ou encore « chou chine » ou « dachine ». Encore appelé « kudubadé » ou « diabéré » en wolof au Sénégal. À Madagascar « saonjo ».

Origine / histoire

Originaire du sous-continent indien, elles sont cultivées couramment dans les régions subtropicales et tropicales.

Qu'est-ce que c'est ?

Les feuilles de taro sont reconnues pour leur forme de cœur. Le taro est connu en tant que plante ornementale, appréciée pour son généreux feuillage ample d'aspect exotique, mais sa principale utilisation est la consommation de ses tubercules.

Comment pousse-t-il ?

La plante peut aller jusqu'à 2 mètres de haut. Les feuilles et les tiges de toutes les variétés comestibles peuvent être mangées après préparation car comme le tubercule, consommées crues, elles sont amères et irritantes à cause de la présence de cristaux d'oxalate de calcium.

Production

Toute l'année.

Bienfaits nutritionnels :

Peu caloriques et riches en fibres, les feuilles de taro constituent un complément nutritif à un régime alimentaire équilibré. Les feuilles de taro sont riches en protéines, vitamine C, potassium, magnésium, calcium et phosphore.



Feuilles de Taro

Précautions

Le taro est une plante qui doit impérativement être cuite. Tubercules et feuilles contiennent en effet de minuscules cristaux d'oxalate de calcium qui sont irritants pour la bouche, la gorge, les intestins et représentent un réel risque en cas de calculs rénaux ou d'insuffisance rénale. Cependant, il ne faut pas s'arrêter à ça, car une fois cuit, le taro est un régal et présente un vrai intérêt nutritionnel. La première eau de cuisson se jette afin de retirer les cristaux d'oxalate de calcium.

Comment les consommer ?

Les feuilles de taro cuites ont une saveur douce et de noisette. Il est donc préférable de les servir en accompagnement d'un plat pour rehausser leur saveur.

Aux Philippines, les feuilles de taro préalablement blanchies sont cuites avec du lait de coco et des épices parfumées pour créer un plat appelé Laing.

En Polynésie, les jeunes feuilles de taro servent à la préparation du « fafa » : hachées, elles sont délayées dans du lait de coco avant d'être cuites au four. Elles sont ensuite servies avec du poulet ou du cochon rôti. Les feuilles peuvent être ajoutées aux soupes, ragoûts et casseroles, ce qui en fait un légume polyvalent.

Enfin, les feuilles de taro peuvent être cuites et consommées nature comme d'autres légumes verts à feuilles, tels que les épinards et le chou frisé, bien qu'il soit important de les cuire suffisamment pour réduire leur teneur en oxalate.

Bon Appétit !

