



BRÉSIL

A la rencontre du manioc



Neide Rigo

Nutritionniste depuis 17 ans. Formée à l'Université de la Santé publique de São Paulo (USP). Reconnue dans le domaine de la cuisine expérimentale et actrice du mouvement « Slow food ». Elle publie ses recettes et expérimentations dans la rubrique « Cuisine » de la revue *Caras* et sur son blog personnel : <http://come-se.blogspot.com/>

Le manioc au Brésil



Les origines

Arbuste vivace de la famille des Euphorbiacées, originaire d'Amérique du Sud, en particulier du Plateau des Guyanes (Vénézuéla, Colombie, Guyana, Suriname, Guyane et Brésil). Aujourd'hui largement cultivé et récolté dans les régions tropicales et subtropicales.



La culture

Le Brésil est le 1^{er} producteur mondial de manioc. 2 variétés principales sont cultivées :

- **Manioc amer** : non consommable sans prétraitement à l'eau, les racines séchées sont transformées en tapioca (Brésil), en galettes (Guyane et Afrique de l'Est) ou en farine.
- **Manioc doux** : les racines sont directement consommables.

En Afrique, le manioc amer est plus cultivé que le manioc doux car son rendement est largement supérieur.

Valeurs nutritionnelles et énergétiques

Les racines de manioc sont une excellente source de calories mais elles manquent de protéines et de vitamines. Par contre, les feuilles de manioc sont riches en protéines et en vitamine A et B.

	Calories/100 g	Protéines (%)	Matières grasses (%)	Glucides (%)	Teneur en fibre (%)
Tubercules de manioc (épluchés)	127	0,8-1,0	0,2-0,5	32	0,8
Farine de tapioca	307	0,5-0,7	0,2	85	0,5
A titre comparatif					
Pommes de terre	89	2,1	0,1	20	0,7
Riz décortiqué	347	8,0	2,5	73	0,7- 1,0

RECETTE

Petits pains d'igname et de farine de manioc (pour 15 petits pains)

- 250 g d'igname crue piquée
- 125 g de farine de manioc amer
- 125 g de farine de manioc doux
- 1 cuillère à café de sel
- 3 cuillères à café de sucre
- 2 oeufs
- 1/4 de tasse de farine de maïs

Cuire l'igname à l'eau jusqu'à ce qu'il devienne très tendre. Dans un bol, mélanger la farine de manioc tamisée avec le sel, le sucre ainsi que l'igname passé au mixeur. Bien mélanger avec une fourchette, en faisant une purée humide et pétrir à la main. Ajouter peu à peu les œufs battus avec l'huile et continuer à mélanger. Façonner les petits pains en saupoudrant les boules de farine de maïs. Les placer sur une plaque, sans huiler et mettre au four (180°C) pendant 30 minutes environ (jusqu'à ce qu'ils deviennent gonflés et dorés).

NB : On peut remplacer la farine de maïs par du fromage râpé.

