

LE TARO

(*Colocasia esculenta*)

13

Le taro est le nom tahitien d'une plante tropicale herbacée vivace de la famille des Araceae qui développe dans le sol une racine charnue et écaillée, considérée comme un tubercule-racine. Au-dessus du sol, ses grandes feuilles luisantes en pointe de flèche ou en cœur de 50 à 60 cm de long, sont portées par un pétiole charnu d'un mètre de long à zébrure rose, jaune ou noire, suivant les variétés.

Le taro n'aime pas le froid...

La plante pousse dans les régions chaudes et humides de la zone tropicale. En dessous de 10°C, son système végétatif s'interrompt et elle meurt à -5°C. Elle se reproduit par bouturage, marcottage, division du tubercule.

D'autres plantes de la même famille, avec des caractéristiques singulières, sont aussi appelées taro comme le taro géant.



Fitch (d. 1927), Public domain, via Wikimedia Commons



Kahuroa, Public domain, via Wikimedia Commons



Forest & Kim Starr, CC BY 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>>, via Wikimedia Commons

Le taro est l'un des plus anciens légumes cultivés

Originaire du sous-continent indien et d'Asie du Sud-Est, il s'est répandu, dès la préhistoire, dans toute l'Océanie puis en Amérique tropicale, et plus tard en Afrique.

Aujourd'hui le taro est cultivé dans toutes les régions tropicales en Afrique occidentale et en Chine, en Polynésie, dans les îles de l'Océan Indien, dans les Antilles et en Nouvelle-Calédonie... et porte, bien entendu, le nom que les habitants lui ont donné. À La Réunion et à l'île Maurice, il a pour nom *songe* ou *arouille violette*. En Guyane, Martinique et Guadeloupe : *madère*, *chou chine* ou *dachine*. En wolof au Sénégal, *kudubadé* ou *diabéré*. Les 4 plus gros producteurs de taros sont le Nigeria, le Ghana, la Chine et le Cameroun.

Le taro assure une nutrition saine et complète

Il est riche en vitamines, sels minéraux, contribue à la robustesse osseuse et dentaire, à la qualité du sang, à la croissance, à la vue, à la vitalité et l'immunité de l'organisme. Ses feuilles sont très riches en vitamines A, C, B2, en fer et en calcium.

En terme de culture...

Sa plantation se fait au début de la saison des pluies en association avec d'autres plantes telles que l'igname et l'aubergine. Les tubercules d'une trentaine de centimètres de long se récoltent environ 6 à 7 mois après. Vivace, le plan de taro ne meurt pas.

...Et de conservation

Il se conserve 2 à 3 mois dans un cocon de bourre de noix de coco ou de feuilles de bananier, posé dans une fosse recouverte de terreau. Après avoir été ébouillanté puis coupé en tranches fines séchées au soleil il se conserve aussi dans un bocal bien fermé.

Le taro est une culture vivrière, rarement commercialisé, il fait partie de l'alimentation de base dans les pays où il est cultivé.

Comment le consommer ?

Les tubercules, les feuilles et les tiges se consomment cuits. La première eau de cuisson doit être jetée pour se débarrasser des cristaux d'oxalate de calcium de la plante irritants pour la bouche, la gorge et les intestins. Le taro, à la chair blanche à rose, et au goût proche de la patate douce peut se manger comme des pommes de terre en accompagnement. Les feuilles jeunes, encore enroulées, peuvent se consommer comme les épinards.



A vos cuisines !

Poulet fāfā (Tahiti)

Cuire les feuilles de fāfā (feuilles de taro) pendant une heure dans de l'eau bouillante et salée. Bien égoutter. Couper des blancs de poulet en petits morceaux.

Éplucher et couper finement de l'oignon et du gingembre. Ajouter le poulet et faire cuire à l'huile pendant 10 minutes. Ajouter le fāfā et du jus de citron vert. Bien mélanger et laisser mijoter pendant une heure.

Ajouter du lait de coco avant de servir.

Gâteau de songe (taro) (La Réunion)

Peler et couper les 750g de songes en cubes. Dans une marmite, couvrir d'eau et cuire jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Passer au presse-légumes et incorporer 1 boîte de lait concentré, 2 œufs, 100g de beurre, 1 pincée de vanille et 20 cl de jus d'ananas.

Remplir un moule à manqué et cuire pendant 1 heure à 165°