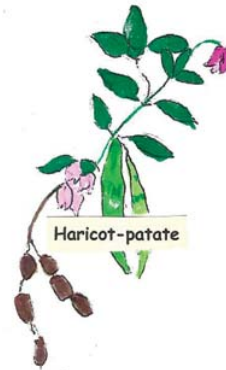


Des tubercules légumineuses

14

Les légumineuses ci-dessous produisent des tubercules bons à être consommés, non seulement riches en amidon comme les pommes de terre, mais également en protéines ainsi qu'en vitamines et sels minéraux leur conférant une très bonne valeur alimentaire. Grâce à la fixation symbiotique d'azote, ces tubercules peuvent être produits sans engrais azoté. Leur culture améliore la fertilité des sols et bénéficie aux cultures associées ou en rotation.



Le haricot-patate ou glycine tubéreuse (*Apios americana*) est une papilionacée herbacée, grimpante pouvant atteindre 5 m de haut, volubile, s'enroulant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Elle est originaire d'Amérique du nord où ses tubercules en forme de petite patate cylindrique, ainsi que ses grains comparables au haricot, étaient consommés par les Amérindiens et les colons européens. Elle ne fut domestiquée qu'en 1986 où des recherches ont permis de réduire de 2 à 1 an son âge de maturité en culture.

Marama (*Tylosema esculentum*) est une césalpinacée vivace partiellement ligneuse, au port prostré ou traînant, pouvant atteindre 6 m de long, originaire du désert du Kalahari, en Afrique australe. Ses tubercules et graines sont comestibles et consommés par les indigènes de cette région. Les tubercules très gros, de l'espèce voisine *T. fassoglense*, originaire d'Afrique australe, peuvent être transformés en farine, généralement cuisinée en bouillie.

Jicama ou dolique-tubéreuse ou haricot-igname ou pois patate (*Pachyrizus erosus*) est une papilionacée herbacée, exubérante, volubile, grimpante, pouvant atteindre jusqu'à 6 m de haut. Elle est originaire d'Amérique centrale et cultivable comme une cucurbitacée. Le Jicama est parfois confondu avec le Kudzu (*Pueraria montana*) de feuillage toutefois différent. Les tubercules en forme de toupies, ressemblant au navet, peuvent peser jusqu'à 2 kg, récoltables 90 jours après semis. Ils peuvent être consommés après épluchage, soit crus avec un léger goût de pomme, soit grillés au four avec un goût de châtaigne. Ils sont très appréciés en Asie du Sud-Est et en Chine, ainsi que chez les personnes ayant adopté l'alimentation crue. En revanche les graines sont extrêmement toxiques.

Le haricot-ailé ou pois-carré (*Psophocarpus tetragonolobus*) est une papilionacée herbacée, grimpante jusqu'à 3-4 m de haut. Elle est originaire de Nouvelle-Guinée, des collines du nord-est de l'Inde et de la Birmanie et peut être cultivée comme une annuelle. Ses tubercules ont l'apparence de petites patates douces avec une saveur de noisette. Pouvant être réduits en farine ou en lait, ils sont utilisables pour du tofu ou du tempeh. Toutes les autres parties de la plante sont comestibles, dont les grains jeunes au goût d'asperge, contenant un fort taux de protéines, lipides, vitamines, fer et calcium, ainsi que le tocophérol favorisant l'assimilation de la vitamine A.

Le Pois zombi (*Vigna vexillata*) est une papilionacée herbacée vivace, grimpante ou rampante, à répartition pantropicale. Sont comestibles ses tubercules épais, ainsi que ses grains comparables à des haricots, et ses feuilles, y compris comme plante fourragère. Il existe encore d'autres espèces de légumineuses dans le monde, dont les tubercules sont consommables, comme *Flemingia tuberosa* originaire du sud de l'Inde, utilisé comme plante alimentaire ou médicinale ou *Sphenostylis stenocarpa*, originaire d'Afrique, cultivé pour ses tubercules et pour ses graines contenues dans des gousses de 20 à 30 cm de long.