

LE MANIOC

(*Manihot esculenta*)

4



Le manioc est un arbuste vivace de la famille des euphorbiacées, originaire d'Amérique du Sud. Il peut atteindre 5 m de haut. Ses racines sont divisées en faisceaux de tubercules mesurant jusqu'à 50 cm de long pour 10 cm de diamètre et pesant jusqu'à 5kg

Robuste, le manioc se développe sur des sols pauvres et supporte des conditions météorologiques extrêmes. Il est cultivé comme plante annuelle dans les régions tropicales et subtropicales pour sa racine tubérisée riche en amidon. La multiplication est facile, elle se fait par bouturage. Le cycle de croissance varie de 6 à 24 mois. Le terme « manioc » désigne aussi bien la plante elle-même que sa racine ou la féculé qui en est extraite.

Une culture très ancienne

Le manioc, cultivé dans le nord de l'actuelle Bolivie il y a environ 10 000 ans, est découvert par les européens en 1500. Introduit en Afrique tropicale au 16^{ème} siècle, il y est très bien accueilli car il est de culture facile. Il arrive en Asie tropicale avec la culture du caoutchouc au milieu du XIX^{ème} siècle. Son implantation fut difficile car il entraînait en concurrence avec le riz, l'aliment de base des populations.

Aliment de base pour de nombreuses populations

Avec 250 millions de tonnes produites chaque année, le manioc est la 5^{ème} plante alimentaire la plus cultivée au monde, après le maïs, le riz, le blé et la pomme de terre. L'Afrique représente 47% de la production mondiale. Il est devenu la principale source alimentaire du continent.

Aujourd'hui, 70% du manioc mondial est produit au Nigeria, au Brésil, en Indonésie, en République démocratique du Congo et en Thaïlande.

Il est principalement cultivé par de petits agriculteurs aux faibles revenus. Le manioc constitue pour eux une ressource financière importante et une sécurité alimentaire.

57 % des tubercules sont utilisés pour la consommation humaine, et à des fins agro-industrielles, pour la préparation de bières traditionnelles ou de boissons alcoolisées distillées comme la cachaça (boisson indigène brésilienne) ; 32 % pour l'alimentation animale ; 11 % sont des déchets.



Les autres utilisations du manioc

Parmi ces dernières, il faut noter : la confiserie, les édulcorants, colles pour contreplaqués, de la vaisselle jetable biodégradable et aussi, la production d'éthanol et autres produits dérivés.

Bonne source d'énergie

Le manioc est riche en vitamine C et en manganèse. Naturellement sans gluten, la farine de manioc remplace avantageusement la farine de blé. Elle est idéale en pâtisserie pour apporter du moelleux aux préparations culinaires : biscuits, gâteaux, crêpes...

Manioc doux ou amer...

Le manioc doux, le plus courant, se cuisine comme un légume. Le manioc amer en revanche, doit être lavé à grande eau avant d'être cuisiné car il contient de l'acide cyanhydrique qui est toxique. C'est pourquoi il sert surtout à la fabrication de farine ou de fécule de tapioca.

Attention !

Ne pas confondre la farine de manioc avec la fécule de tapioca qui est issue de l'amidon contenu dans le tubercule du manioc amer, cuit et broyé pour obtenir les petites perles de tapioca. On utilise le tapioca pour son action épaississante ; il apporte de la consistance aux plats, aux sauces, aux desserts...

Très apprécié en cuisine

Le tubercule de manioc se cuisine d'une multitude de façons : frit, en vapeur, en purée, en beignets... Son goût, proche de celui de la pomme de terre, se marie très bien avec le poisson ou la viande. Il est même possible de l'intégrer dans des desserts (gâteaux, galettes...) pour des recettes originales et savoureuses.

Dans les pays où il est cultivé, les plats les plus connus sont le fougou, l'attiéké, un couscous de manioc, le pondu à base de manioc et de poisson, le pondu madesu, à base de manioc et de haricots. Les jeunes feuilles sont également consommées broyées dans des sauces ou pour accompagner des plats de riz et viandes, comme le « ravitoto » à Madagascar.



Une envie de cuisiner ?

Cookies à la farine de manioc et chocolat noir

- 1 - Préchauffez le four à 180°
- 2 - Mélangez 120g de beurre, 120g de sucre, les zestes d'un citron vert, une c. à café de cannelle, une pincée de sel
- 3 - Ajoutez 250g de farine de manioc, 30g de poudre d'amandes et une c. à café de levure chimique
- 4 - Incorporez un œuf puis des pépites de chocolat
- 5 - Formez des cookies à la main, disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire 15 minutes à 180°C.

Recette toute simple, la cuisson à l'eau

- 1 - Éplucher le manioc et ôter la fibre centrale.
 - 2 - Couper le manioc en gros morceaux de 5 cm de long x 2,5 cm d'épaisseur environ.
 - 3 - Les faire cuire à l'eau salée, comme des pommes de terre.
 - 4 - A déguster chaud avec une noisette de beurre, tout simplement.
- Variantes après cuisson à l'eau : gratiné avec du fromage râpé, frit ou en purée à laquelle on incorpore du fromage (gruyère, tomme, reblochon...)