



Chayotte, Gingembre, Gombo, Igname, Patate douce, Concombre cornu, Giraumon, Manioc

Chayotte



Parfois aussi appelée **christophine** ou chouchou aux Antilles, la chayotte est originaire du Sud du Mexique et d'Amérique Centrale où elle était bien connue des aztèques. Elle a gagné les Caraïbes, le Bassin méditerranéen et l'Asie au 17ème siècle. Elle se conserve **plusieurs semaines** entre 10 et 12°C, à 90% d'humidité. **Peu énergétique**, elle est intéressante pour sa teneur élevée en **Vitamine A**.

Utilisation culinaire : Comme la courgette, la chayotte se consomme **farcie, cuite au four, en purée, en friture**. Elle est la base de plats épicés exotiques.

Fruit à pain

Introduit aux Antilles à la fin du XVIII^e siècle pour nourrir les esclaves avec ses **fruits abondants et nourrissants**, il est aujourd'hui répandu dans toutes les régions tropicales humides pour son intérêt alimentaire et esthétique. Sa chair fine et blanchâtre est **très riche en amidon**.

Utilisation culinaire : Il s'utilise comme la **pomme de terre** : bouilli, frit, sauté, en lamelles ou en dés. On le consomme également **confit** ou en **confitures**.



Gingembre



Le gingembre est originaire d'Inde et de Malaisie. On consomme la partie souterraine de la plante, son rhizome, à la chair jaune. Il est produit et importé toute l'année. On le conserve **8 à 15 jours** sans précaution particulière.

Utilisation culinaire : Classé dans les **épices** sa saveur est **plus ou moins brûlante**, et il doit être utilisé **avec parcimonie** pour relever les plats exotiques. Il entre dans la préparation de la poudre de curry, sert à la fabrication de pains d'épices et de diverses boissons.

Gombo

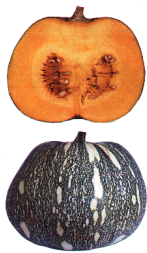
Dénommé habituellement gombo en Afrique francophone et en France, on le retrouve parfois sous son nom anglais d'okra. Originaire d'Inde, le gombo s'est répandu en Afrique tropicale et dans le Bassin méditerranéen. Il est importé toute l'année, du Mexique et de Chypre principalement. Il ne conserve **pas longtemps** et flétrit vite.

Utilisation culinaire : Le gombo est idéal pour **lier soupes et ragoûts** grâce à son **mucilage** qui le rend visqueux à la cuisson. Sa **saveur agréable** est utilisée comme base à des sauces dans la cuisine tropicale. Il suffit de le couper en tranches et de le cuire peu de temps (10 à 15 minutes), pour le consommer en salade, froid, ou chaud en accompagnement. Il peut aussi être frit, enrobé de farine de maïs, et complète alors les plats à base de riz.





Giraumon



Le giraumon est une variété de **potiron**, de couleur verte ou blanche, de forme ronde à ovale. Il est cultivé dans les Caraïbes. Son goût rappelle celui du potiron, à la chair **farineuse et sucrée**. Il est très riche en Vitamine A.

Utilisation culinaire : On le prépare telle une courge classique. Le cuire à l'eau ou dans l'huile, coupé en tranches épaisses. Il sert aussi à la préparation de purée, ou de potages, pour les rendre plus consistants.

Igname

Dans les pays tropicaux, l'igname est l'équivalent de notre **pomme de terre**. Mais originaire de Chine et du Japon, son acclimatation en zone tempérée est donc possible et il est cultivé en petite quantité dans le département du Loir et Cher ! Peu fragile, il se **stocke facilement** en attendant sa vente ou sa consommation, de préférence dans des endroits frais et secs. Sa composition est proche de celle de la pomme de terre, un peu **plus énergétique** (100 kcal./100g), et plus riche en glucides.



Utilisation culinaire : Son utilisation est semblable à la **pomme de terre**.

Manioc



Le Manioc est une racine de forme allongée, de 20 à 30 cm de longueur. Sa peau est fine, brune à marron foncé. Sa chair est blanche, laiteuse. Ce sont les Portugais qui l'ont ramené d'Amazonie, et diffusé en Europe et en Afrique avant de gagner l'Asie.

Attention ! Il doit se consommer **uniquement cuit** au risque d'intoxications alimentaires pouvant être mortelles, dues à la présence, en faibles quantités, de composés cyanogènes.

Utilisation culinaire : Connue sous forme de tapioca, fécule ou amidon. Il est consommé comme aliment de base dans les pays producteurs, sous forme de **farine, cuit ou bouilli**. Après cuisson dans l'eau, sa chair devenue jaune se délaie. La friture la rend croustillante.

Patate Douce

Originaire probablement d'Amérique latine, cette plante inconnue à l'état sauvage, s'est diffusée sur tous les continents, dans les zones tropicales et subtropicales. On consomme le tubercule, à la forme allongée d'une betterave, et dont le poids varie de quelques centaines de grammes à plusieurs kilos. Il existe des variétés très diverses. Elle est principalement importée d'Israël et d'Égypte, mais il existe une petite production dans la vallée de la Loire.

Utilisation culinaire : Énergétique et riche en glucides, elle a les mêmes utilisations que la pomme de terre, cuite, à l'eau ou au four, ou bien frite. Grâce à sa teneur en sucre, elle peut servir aux desserts : gâteaux, soufflés, marmelades, confitures. En cuisine vitale, on en fait des carpaccio et des rémoulades, en crudités.

