



An nou manjé manjé péyi a



Le Chou caraïbe

Xanthosoma sagittifolium

Origine :

Cette plante est originaire d'Asie tropicale.

Description :

Le plant de chou caraïbe peut atteindre 2 m de haut. Ses imposantes feuilles peuvent mesurer plus de 1 m de long; elles sont comestibles. Les tubercules de forme irrégulière mesurent de 18 à 25 cm de long et pèsent généralement entre 250 g et 1 kg. Ils sont recouverts d'une peau mince qui peut être lisse, velue ou ornée de radicules selon les variétés. Cette peau brunâtre recouvre, sans la cacher totalement, une chair ferme et croustillante, légèrement visqueuse qui peut être blanchâtre, orangée, jaunâtre, rose ou rougeâtre. Certaines variétés ressemblent à la patate douce et d'autres, au dachine.

Saisonnalité :

Récolte trois mois après la plantation qui se fait généralement à la saison des pluies. La période de développement est variable, mais se rapproche de celle de l'igname, soit environ 7 à 10 mois.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 65 g • Calories 134,7 Kcal • Protides 2 g • Lipides 0,3 g
Glucides 31 g • Fibres 1 g • Calcium 20 mg • Fer 1 mg
Vitamines : A trace • C 10 mg

Les bienfaits :

Les tubercules constituent une excellente nourriture féculente que l'on consomme bouillie ou sous forme de potage. En se transformant progressivement, l'amidon présent dans le légume, fournit de l'énergie, mais apporte peu de matière grasse.

Utilisation :

En cuisine :

Le tubercule est comestible et fait partie des cultures vivrières de nombreux pays tropicaux. Il est consommé bouilli comme les pommes de terre, ou desséché et broyé en farine servant à la préparation de pâtes molles ou de pain.

En médecine :

Le chou caraïbe serait utilisé en cataplasme sur les brûlures superficielles, car il faciliterait la cicatrisation.

En entrée

Accras giraumon et chou caraïbe

Préparation : 30 mn • Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 8 personnes :

1,5 kg de chou caraïbe • 500 g de giraumon • 3 cives • 1 gousse d'ail • 2 piments • 3 branches de persil • 2 œufs • 1 verre de lait ou lait de coco • 1 c à soupe de farine • 1 paquet de levure chimique • Huile pour la friture

1. Laver, éplucher et râper les légumes.
2. Hacher l'ail, les cives, le piment et le persil.
3. Mélanger bien tous les produits, saler et poivrer.
4. Ajouter les deux œufs entiers; malaxer avec le lait, la farine et la levure.
5. Laisser reposer 3 à 4 heures, puis faire frire, par cuillerées et à feu vif pour que cela devienne un peu croustillant.

En plat principal

Chou caraïbe à la noix de coco

Préparation : 50 mn • Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de chou caraïbe • 500 g de noix de coco râpée • 25 g de farine • 25 g de margarine (un peu plus pour beurrer le moule) • 30 cl de bouillon de légume • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 c à soupe d'huile • 100 g d'emmental • Sel, poivre

Préparer la béchamel :

1. Faire revenir dans une casserole la margarine, l'huile, l'oignon et l'ail.
2. Ajouter la farine, puis le bouillon progressivement. Laisser frémir 20 minutes.
3. Saler et poivrer. Ajouter la noix de coco râpée.

Préparer le plat :

4. Cuire les légumes coupés en dé et réserver.
5. Beurrer un moule et alterner en mettant une couche de légumes et une couche de sauce béchamel.
6. Mettre du fromage sur la dernière couche et faire gratiner au four.

En dessert

Gâteau de chou caraïbe à la cannelle

Préparation : 45 mn • Cuisson : 45 mn

Ingrédients pour 8 personnes :

1,5 kg de chou caraïbe • 100 g de farine • 400 g de sucre • 250 g de beurre • 5 œufs • Vanille • Rhum • 1 c à soupe de cannelle

1. Laver, éplucher et détailler le chou en rondelles de 2 à 3 centimètres d'épaisseur.
2. Le cuire à l'anglaise (faire bouillir dans un grand volume d'eau).
3. Mouliner les légumes cuits.
4. Ajouter le beurre dans la purée encore tiède, puis le sucre, ensuite les œufs et enfin la farine.
5. Parfumer avec la vanille, la cannelle, le rhum et bien mélanger.
6. Beurrer ou chemiser un moule à manquer.
7. Remplir le moule de pâte et rayer à la fourchette.
8. Cuire au four à 170° pendant 45mn environ.

Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau : la pâte ne doit pas accrocher mais le gâteau reste mou.