



Le Dachine

Colocasia esculenta

Origine :

Le dachine ou chou de chine serait originaire d'Inde. Les voyageurs en Chine et un peu partout en Asie, emportaient dans leur bagage ce tubercule séché ou fumé. Nous retrouvons cette même coutume alimentaire chez les navigateurs polynésiens.

Description :

C'est une plante herbacée de la famille des Aracées, vivace par son rhizome tubéreux, qui forme une corne. Les feuilles à longs pétioles sont assez décoratives.

Saisonnalité :

Floraison : toute l'année

Fructification : environ 8 mois après le semis

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Eau 72,5 g • Calories 105 Kcal • Protides 1,8 g • Lipides 0,2 g
• Glucides 24,3 g • Fibres 0,9 g • Calcium 23 mg
Vitamines : A trace • C 5 mg

Les bienfaits :

Le dachine est riche en sucres lents et notamment en amidon. En se transformant progressivement, l'amidon fournit de l'énergie mais apporte peu de matières grasses. Cet aliment permet de diversifier nos habitudes alimentaires et répond aux recommandations des diététiciens.

Utilisation :

En cuisine :

En accompagnement, les feuilles sont utilisées comme épinard dans le calalou ou le bouillon d'awara. Le dachine est un légume racine qui est considéré comme un ingrédient de base dans l'alimentation des îles de Polynésie. C'est un légume versatile qui peut être utilisé dans la confection des desserts et la confiserie.

En entrée

Crumble de Dachine et Papaye verte

Préparation : 10mn • Cuisson : 40mn

Ingrédients pour 6 personnes :

250g de dachine • 250g de papaye verte
• 80 g de beurre • 150 g de farine • Sel

1. Eplucher et détailler en gros cubes le dachine et la papaye verte, puis les cuire à l'eau salée pendant 20 à 30 minutes environ.
2. Egoutter et placer dans un moule à gratin.
3. Réaliser un crumble en mélangeant le beurre pomme, une pincée de sel et la farine en émiettant du bout des doigts.
4. Répartir sur les légumes, puis mettre au four à 220°C pendant 10 minutes.

En plat principal

Dachine en curry au lait de coco

Préparation : 15mn • Cuisson : 20mn

Ingrédients pour 4 personnes :

300 g de dachine cuit à l'eau • 1 boîte de lait de coco • 1 c à soupe de curry
• 1 morceau de gingembre • ½ cube de bouillon de légumes • 1 poignée de raisins secs • 2 c à soupe d'huile • Sel, poivre

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle et y dorer le dachine coupé en dés.
2. Ajouter l'oignon émincé, l'ail pressé et les épices. Lorsque l'oignon est cuit, verser le lait de coco et les raisins secs. Laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes.

Servir avec du riz.

En dessert

Gâteau de dachine Créole

Préparation : 20mn • Cuisson : 25mn

Ingrédients pour 6 personnes :

500 g de dachine • 1 grosse orange • 100 g de beurre • 4 œufs • 1 pincée de sel • 20 g de sucre en poudre • 1 c à café de cannelle en poudre

1. Cuire le dachine préalablement épluché et découpé dans de l'eau froide, durant 25 minutes.
2. Mixer le dachine cuit après les avoir égouttés.
3. Recueillir le jus et le zeste de l'orange.
4. Monter les blancs d'œufs en neige. Puis préchauffer le four à 180°C.
5. Mélanger le sucre avec le beurre fondu et le dachine, puis incorporer les jaunes d'œufs, le jus et le zeste d'orange, et les blancs, tout doucement.
6. Disposer la pâte dans un moule à soufflé beurré et saupoudré de sucre. Faire cuire 25 minutes.