



An nou manjé manjé péyi a



L'igname

Dioscorea – Famille des dioscoréacées

« YANM »

Origine :

L'igname est le tubercule d'une plante tropicale géante dont le pays d'origine est inconnu. C'est pendant la colonisation que ce légume arrive aux Antilles.

Description :

Sa forme est allongée ou arrondie, sa chair est blanche, jaune, ivoire rosé ou rose brunâtre selon les espèces. Elle contient également une substance mucilagineuse qui la rend glissante. Elle devient crémeuse à la cuisson ou reste ferme selon les variétés, sa peau épaisse peut être velue ou rugueuse. L'igname peut peser jusqu'à 20 kg et mesurer 50 cm de diamètre. Son goût est voisin de celui de certaines patates douces, mais cependant un peu plus terreux.

Saisonnalité :

Floraison de d'octobre à décembre

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 24,1 g • Lipides 0,2 g • Protides 2,4 g • Eau 72,4 g • Calories 105 Kcal • Fibres 0,6 g • Calcium 22 mg
Vitamines : A Traces (µg) • B1 0,09 (µg) • B2 0,03 (µg) • PP ou B3 0,5 (µg) • C 10 (µg)

Les bienfaits :

L'igname aurait des propriétés anti oxydantes. Traditionnellement, l'igname est utilisée pour traiter certains symptômes de la ménopause. Elle aurait aussi des vertus protectrices sur le foie et les reins.

Utilisation :

Elle se consomme cuite comme la pomme de terre car elle contient une grande quantité d'amidon non digeste qui se transforme en sucre sous l'effet de la cuisson. On la coupe en cubes puis on la met dans les potages et les ragoûts. Râpée, elle se cuisine en gâteaux ou en pains. L'igname en purée a peu de saveur, aussi est-il rare de la servir tel quel. Pour lui redonner du goût, on lui ajoute des épices. L'igname contient plus d'amidon que la pomme de terre ce qui la rend plus farineuse.

En entrée

Soufflé d'igname

Préparation : 2h • Cuisson : 30mn
Ingrédients pour 6 personnes :

500 g d'igname • 140 ml de lait • 2 c.à s. de beurre • 4 c. à s. de fromage râpé • 2 oeufs • Sel • Poivre

- 1 - Faire chauffer 140 ml de lait avec 2 c. à s. de beurre;
- 2 - Ajouter 500 g d'igname pilée, bien chaud en fouettant bien pour bien mélanger le tout.
- 3 - Ajouter 2 c. à s. de fromage râpé, sel et poivre, remettre la casserole sur le feu à puissance minimale pour 2 à 3 minutes.
- 4 - Retirer la casserole du feu, ajoutez 2 jaunes d'oeuf battus, battre les 2 blancs d'oeuf bien fermes et incorporer délicatement au mélange en prenant soin de bien aérer la masse.
- 5) verser dans un plat à soufflé préalablement beurré, saupoudrer le tout d'une c. à s. de fromage râpé et glisser dans le four à 180 degrés C. jusqu'à ce que le soufflé soit doré. Placez 30 minutes au frais.

En plat principal

Parmentier d'igname

Préparation : 1h30 • Cuisson : 45mn
Ingrédients pour 6 personnes :

Pour le hachis : 600 g de viande hachée • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 1 branche de céleri • 1/4 botte de persil plat • 30 g de beurre • Fleur de thym • Sel • Poivre
Pour la purée : 1 kg d'ignames • gros sel • 50 cl de Lait • 80 g de beurre • Noix de Muscade

- 1 - Réaliser la purée : Éplucher les ignames. Rincer-les soigneusement pour enlever l'amidon qu'ils contiennent. Couper-les en gros cubes et les faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un moulin à légumes ou en les écrasant avec une fourchette. Faire chauffer le lait. Ajouter-le progressivement à la purée. Puis ajouter le beurre en morceaux. Assaisonner d'une grosse pincée de noix de muscade, le sucre, les épices et la sauce soja. Laisser mijoter le tout jusqu'à complète cuisson.
- 2 - Réaliser le hachis : Faire suer les oignons ciselés et l'ail haché au beurre pendant 10 minutes sans coloration. Ajouter la viande de boeuf haché. Ajouter le persil ciselé et le thym. Rectifier l'assaisonnement.
- 2 - Réaliser le gratin : Disposer une couche de purée au fond du plat beurré. Alternier les couches de hachis et de purée. Saupoudrer de gruyère râpé et gratiner au four chaud à 180°C.

En dessert

Gâteau d'igname

Préparation : 1h • Cuisson : 30mn
Ingrédients pour 6 personnes :

1 igname • 3 oeufs • 1/2 boîte du lait non sucré • 100 g de sucre • 1 sachet de sucre vanille une petite quantité de farine • de l'huile pour friture

- 1 - Éplucher les ignames. Rincer-les soigneusement pour enlever l'amidon qu'ils contiennent. Couper-les en gros cubes et les faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante pendant environ 15 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un moulin à légumes ou en les écrasant avec une fourchette.
- 2 - Ajouter progressivement les oeufs, le sucre et le sucre vanillé.
- 3 - Façonner des boules que vous roulez dans la farine.
- 4 - Faire cuire dans un bain de friture.