

Commission du Pacifique Sud



Services de
santé publique

ALIMENTS DU
PACIFIQUE SUD

Fiche
Édition revue
1995

5

Le Manioc

Une plante très appréciée

Le manioc (ou manioke, tavioka, mendoka, tapioca) a été introduit dans le Pacifique Sud au siècle dernier, probablement par des Espagnols venus du Mexique et par des Portugais venus du Brésil. Les tubercules forment désormais la base de l'alimentation dans certaines îles. En certains endroits, on en consomme aussi les feuilles qui sont très nourrissantes. Il permet également de nourrir les animaux, en particulier les porcs.

Facile à cultiver et de préparation simple, le manioc connaît un succès grandissant. Il peut aussi servir à toutes sortes d'autres usages, par exemple à faire de la colle, de l'amidon ou du combustible.



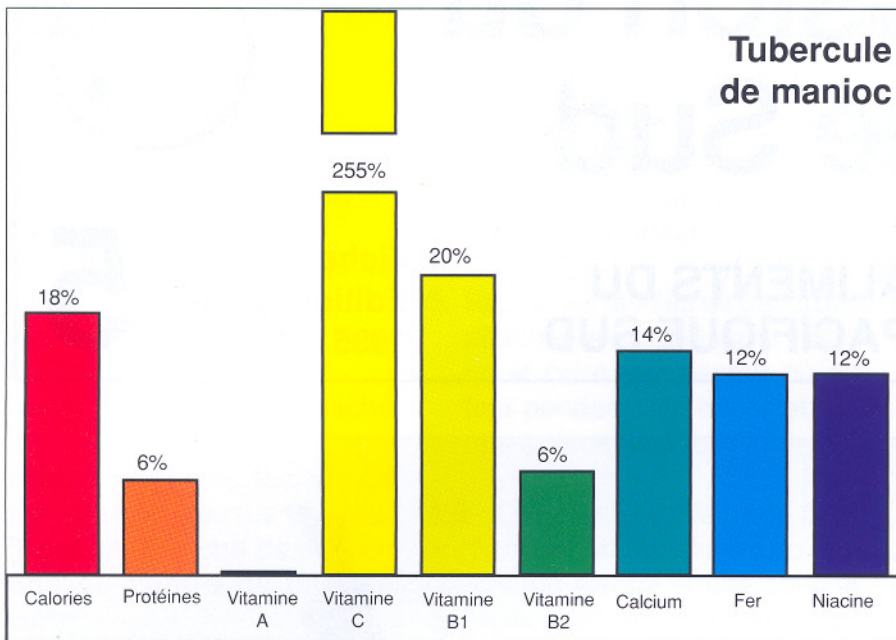
La culture du manioc est importante chez les Océaniens, d'où l'intérêt d'apprendre à en faire le meilleur usage dans le régime alimentaire.

Une plante facile à cultiver

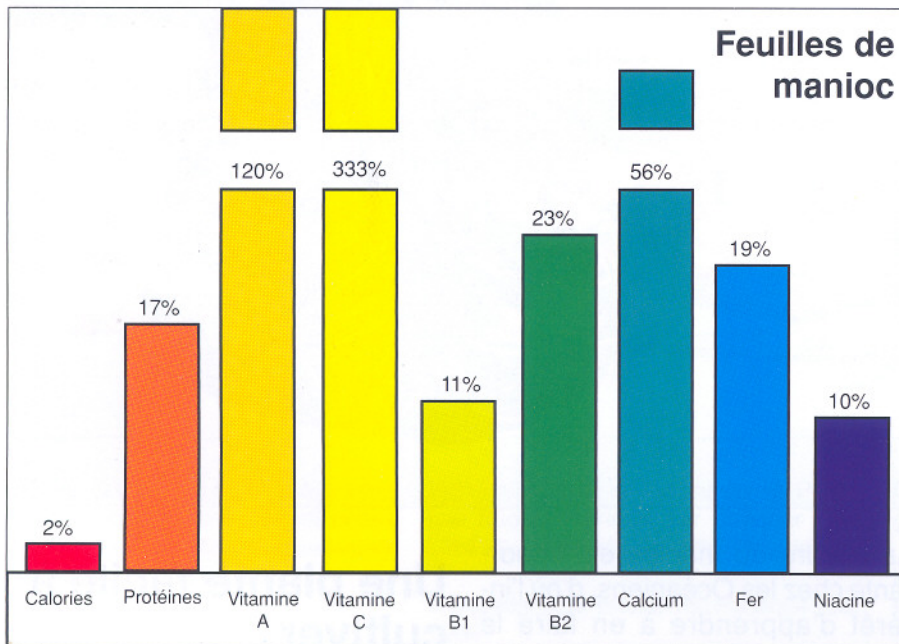
Le nom scientifique du manioc est *Manihot esculenta*. Il appartient à la vaste famille des euphorbiacées, qui comprend une grande diversité d'arbustes ornementaux et de plantes utiles à partir desquelles sont produits de l'huile de ricin, du caoutchouc ou des laxatifs. On trouve beaucoup de variétés différentes de manioc dans le Pacifique.

Lorsqu'on cultive le manioc pour se nourrir, il vaut mieux choisir les variétés douces que les variétés





Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une tasse de tubercule de manioc cuit



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (environ une demi-tasse après cuisson) de feuilles de manioc

Lorsqu'on récolte les tubercules, on peut également cueillir les jeunes feuilles pour en faire un légume. On peut également cueillir des jeunes feuilles bien avant la récolte, mais il ne faut pas en retirer trop, sinon les tubercules ne se développeront pas bien.

Un aliment énergétique

Les tubercules

Bien que moins nourrissant que le taro, l'igname, la patate douce, la banane ou le fruit à pain, le tubercule de manioc a une certaine valeur nutritive. Il contient beaucoup de glucides qui apportent des calories à l'organisme, ainsi que des **vitamines C**, du **potassium** et des **fibres alimentaires**. Le corps a besoin de calories pour produire de la chaleur, travailler et jouer. La vitamine C assure la résistance des tissus, aide le corps à assimiler le fer, favorise la cicatrisation des blessures et permet de combattre les infections. Le potassium contribue à assurer un bon équilibre des éléments contenus dans le sang. Les fibres empêchent la constipation en favorisant le transit intestinal. Elles contribuent également à l'abaissement du taux de cholestérol dans le sang et à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Le manioc ne contient pas de protéines de bonne qualité, dont le corps a besoin pour se développer et rester vigoureux. Aussi les repas comportant du manioc cuit doivent-ils également contenir des aliments riches en protéines tels que viandes, poissons, oeufs, haricots et légumes à feuilles vert foncé.

amères (à plus forte teneur en acide cyanhydrique). La multiplication se fait par boutures prélevées à la base de la tige, que l'on peut planter toute l'année.

Le manioc s'adapte bien aux sols légers, sablonneux et bien drainés, mais il pousse aussi dans des sols arides ou pauvres impropres à la culture d'autres plantes. Il s'accommode très bien, planté

en cocoteraie ou parmi d'autres plantes. Durant les périodes de sécheresse, le manioc perd ses feuilles, ce qui lui permet de survivre. La plante peut atteindre 1,50 mètre; la couleur des tiges et la forme des feuilles varient en fonction des variétés.

La plupart des variétés de manioc sont prêtes à récolter après 6 à 9 mois.

Lorsqu'on donne du manioc en purée aux bébés, il faut l'accompagner d'aliments riches en protéines. En effet, les bébés et les petits enfants qui ne consomment pas assez de protéines sont menacés de malnutrition grave.

Les feuilles

En ajoutant les feuilles aux tubercules, on obtient un repas de manioc très nourrissant. Comme le montre l'histogramme, les feuilles de manioc contiennent beaucoup de vitamine A et de vitamine C. Une demi-tasse de feuilles de manioc cuites couvre la moitié des besoins quotidiens en vitamine A d'un jeune enfant. La vitamine A est importante pour la croissance, pour la vue et pour prévenir les maladies. C'est une substance utile qu'il faut veiller à consommer en quantité suffisante. Les feuilles de manioc contiennent également beaucoup de fibres alimentaires.

Conservation

Il vaut mieux faire cuire les tubercules de manioc immédiatement après la récolte. En effet, le tubercule une fois sorti de terre pourrit très rapidement et ne se conserve que quelques jours.

Mais il arrive, par exemple en cas d'inondation, que l'on soit obligé d'en déterrer une grande quantité. On peut alors les conserver de diverses façons.

Conservation dans de la sciure de bois : Dans certaines régions du Pacifique, les tubercules de manioc sont placés dans des trous et couverts de sciure humide, puis recouverts de terre. Ainsi, ils se conservent plusieurs mois.

Séchage : Il faut peler le tubercule, le laver et le couper en tran-

ches minces que l'on met à sécher au soleil. Par temps chaud et ensoleillé, les tranches sèchent en une journée. Le manioc séché se conserve pendant plusieurs mois dans un récipient hermétique et propre. Il pourra plus tard être cuit à l'eau ou réduit en farine.

Fermentation : On peut aussi conserver le manioc en le faisant fermenter. La fermentation augmente la teneur en vitamine B. L'une des préparations possibles est le *bila* (manioc râpé fermenté).

Confection du *bila* :

1. Peler le manioc, le laver et le couper en gros morceaux. Placer ces morceaux dans une casserole, un bol ou une bassine en émail, en terre cuite ou en plastique. Ne pas utiliser de récipient en fer, en fonte ou en aluminium. Couvrir le manioc complètement avec de l'eau et s'assurer qu'aucun morceau ne dépasse car il noircirait.
2. Couvrir et laisser fermenter pendant 4 à 5 jours. Pendant la fermentation, une odeur forte se dégage et des bulles montent à la surface de l'eau. Plus l'endroit est chaud, plus vite le manioc fermentera.
3. Lorsque le manioc est très ramolli, vider l'eau et le faire sécher au soleil pendant quelques heures.
4. Piler le manioc avec une pierre et en retirer les parties fibreuses.
5. Mélanger, si l'on veut, le manioc fermenté avec un peu de manioc frais râpé (ce qui l'empêchera de coller). Ajouter du coco râpé, mélanger avec soin

et diviser en portions individuelles.

6. Envelopper chaque portion dans une feuille de bananier ou dans du papier aluminium et faire cuire à la vapeur ou au four traditionnel pendant une heure.
7. Consommer immédiatement ou mettre en réserve. Le manioc ainsi préparé se conservera une semaine environ.

Congélation : Si l'on a un congélateur, peler le manioc, le couper en portions, l'enfermer dans des sacs de plastique hermétiques et congeler. Ne pas le décongeler, avant de le faire cuire.

Extraction de la farine de manioc : On peut extraire du tubercule l'amidon qui sert à faire de la farine de manioc. Celle-ci peut remplacer la fécule de maïs pour épaissir les soupes, faire des sauces, des entremets et des gâteaux.

On peut aussi mélanger de la farine de manioc à la farine de blé pour faire du pain, des biscuits et autres petits gâteaux. Le mélange ne doit pas contenir plus de la moitié de farine de manioc.

La farine de manioc est économique car elle peut remplacer avantageusement la farine de maïs ou de blé.

Confection de la farine de manioc :

1. Peler et laver le tubercule. Le râper, l'envelopper dans de la mousseline et ficeler.
2. Remplir deux bassines d'eau froide. Agiter le manioc dans l'eau de la première bassine en le pressant et en le rinçant plu-

sieurs fois. Continuer pendant plusieurs minutes.

3. Agiter le manioc de la même manière dans l'eau de la deuxième bassine, en le pressant de temps à autre, jusqu'à ce que tout le liquide laiteux soit sorti.
4. Laisser l'eau reposer dans les bassines jusqu'à ce que l'amidon blanc soit déposé au fond (environ une heure), puis vider l'eau. Racler le fond des bassines et étendre l'amidon sur des plateaux au soleil. Quand il est presque sec, le couper en petits morceaux.
5. Lorsque l'amidon est bien sec, l'étendre sur un torchon ou sur une feuille propre, puis l'écraser avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille. Quand il est réduit en poudre fine, le tamiser et le mettre dans un bocal ou une boîte fermant hermétiquement.

Cuisson

Les tubercules de manioc doivent être consommés cuits :

Le tubercule de manioc contient une substance chimique appelée acide cyanhydrique, qui est un poison. L'intoxication par le manioc est rare dans le Pacifique, mais il faut prendre des précautions.

Ne jamais manger de manioc cru: le peler, le laver à grande eau et le faire cuire longtemps. S'il est amer, il ne faut pas le manger.

La préparation la plus facile et la plus sûre consiste à peler et laver le tubercule, à le couper en morceaux et à le faire bouillir.

Une casserole de manioc pour une famille demande de 30 à 40 minutes de cuisson. Lorsque le manioc est cuit, **il faut jeter l'eau de cuisson**. Des substances nocives passent en effet du tubercule dans l'eau lors de la cuisson.

On peut aussi faire cuire le manioc à la vapeur, au four traditionnel ou sur le feu. C'est bouilli et cuit à la vapeur qu'il est le meilleur. Il peut, une fois râpé, servir à faire des gâteaux ou être ajouté à des plats de viande et de légumes pour constituer un repas équilibré.

Les feuilles de manioc peuvent elles aussi être préparées de plusieurs façons. Elles sont excellentes en légume et aussi pour donner du goût et de la valeur nutritive aux soupes et autres mets. A condition d'être cuites avec précaution, elles peuvent être utilisées comme n'importe quel autre légume à feuilles vertes.

Les feuilles de manioc, qui contiennent aussi de l'acide cyanhydrique, ont parfois un goût amer. Les feuilles très jeunes et très tendres n'ont besoin de bouillir que 5 à 10 minutes, mais les feuilles plus vieilles, qui contiennent généralement plus d'acide cyanhydrique, doivent être cuites très soigneusement.

Cuisson des feuilles de manioc:

1. Bien laver les feuilles, les hacher menu et les mettre dans une casserole avec assez d'eau pour les couvrir.
2. Porter à ébullition et laisser bouillir 5 à 10 minutes. Égoutter et **jeter l'eau**.
3. Remettre de l'eau ou du lait de coco en quantité suffisante pour couvrir les feuilles, couvrir

et laisser cuire jusqu'à ce que les feuilles soient tendres.

NB : Réduites en purée, les feuilles de manioc peuvent être ajoutées à du riz cuit ou à de la purée de tubercules. C'est une excellente préparation pour les jeunes enfants qui n'aiment pas les légumes verts.

Pudding à la banane

Pour six à huit personnes :

Pudding :

12 bananes mûres
1 tasse de manioc cru râpé
Eau

1. Peler les bananes et les couper en tranches, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition.
2. Laisser cuire 20 à 30 minutes, puis réduire en purée.
3. Ajouter le manioc râpé par petites quantités à la fois en remuant souvent. Laisser cuire jusqu'à ce que le mélange soit épais (environ 3 minutes).

Lait de coco :

2 noix de coco
1 tasse d'eau

4. Râper les noix de coco, ajouter de l'eau et extraire le lait de coco en pressant à travers un linge ou de la fibre de coco propre. Filtrer le lait obtenu.
5. Servir le pudding à la banane avec le lait de coco.

NB : Ce pudding peut également être servi tel quel ou avec du lait ou de la crème.

Rouleaux de manioc

Pour quatre à six personnes :

- 4 tubercules de manioc de taille moyenne
- 1 tasse et demie de lait de coco
- 1 oignon de taille moyenne
- 1/2 tasse de feuilles de manioc finement hachées

1. Peler et laver le manioc et le couper en petits morceaux.
2. Faire cuire à l'eau bouillante, jeter l'eau et retirer les parties fibreuses.
3. Ajouter un peu de lait de coco et piler jusqu'à ce que la préparation forme une pâte.
4. Faire chauffer le reste du lait de coco dans une casserole avec les oignons et les feuilles hachées.
5. Diviser la pâte en portions égales sur une planche.
6. Avec un rouleau à pâtisserie, former des carrés de 9 cm de côté. Placer le mélange à base de lait de coco sur chacun de ces carrés et rouler.

Pain de viande au manioc

Pour quatre personnes :

- 1 livre de viande hachée
- 1 tasse de manioc cru râpé
- 1 oignon finement haché
- 1/2 cuillerée à café de poivre noir
- 1/4 de tasse de feuilles vertes hachées
- Huile

1. Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile.
2. Façonner un long rouleau, le placer dans un plat à four graissé et l'enduire d'huile. On peut aussi envelopper le rouleau dans du papier aluminium graissé avant de le placer dans le plat à four graissé.
3. Faire cuire à four doux (150°C) pendant une heure et demie.

NB : Au lieu de cuire le pain de viande au manioc au four, on peut l'envelopper dans des feuilles de bananier et le faire cuire à la vapeur.

Bibinka de manioc

Pour quatre à six personnes :

- 2 oeufs
- 6 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine (fondu(e))
- 3 tasses de manioc cru râpé
- 3/4 de tasse de sucre
- 1/2 tasse de lait de coco épais
- 1/2 tasse de coco jeune râpé
- 4 cuillerées à soupe de noix hachées (facultatif)
- 60 g de fromage (facultatif)

1. Battre les oeufs, ajouter le lait de coco, le fromage râpé et les noix hachées.
2. Ajouter le manioc et la jeune noix de coco. Bien mélanger. Ajouter du sucre à volonté.
3. Garnir l'intérieur d'un moule à gâteau d'une feuille de bananier et y verser le mélange.
4. Faire cuire à four moyen (180°C) pendant une quarantaine de minutes.
5. Lorsque le mélange est bien doré, l'arroser de trois cuille-

rées à soupe de beurre ou de margarine (fondu(e)) et saupoudrer de trois cuillerées à café de sucre.

6. Poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une couleur brun doré.
7. Servir froid en dessert.

Boulettes de manioc

Pour trois à quatre personnes :

- 2 tasses de manioc cuit en purée
- 1 oignon de taille moyenne
- 1 cuillerée à café de fines herbes fraîches hachées (ex. persil, basilic, sauge) ou 1/2 cuillerée à café d'herbes séchées
- 1 oeuf
- 1/4 de tasse d'huile

1. Peler l'oignon et le couper en tranches.
2. Mélanger la purée de manioc, l'oignon et les herbes.
3. Battre l'oeuf légèrement. L'ajouter au manioc et bien mélanger jusqu'à ce que le tout devienne homogène.
4. Confectionner de petites boulettes.
5. Faire frire légèrement les boulettes de manioc dans l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

NB : Un piment frais finement haché ou une gousse d'ail peuvent être utilisés au lieu des herbes. Vous pouvez aussi ajouter de la viande cuite émincée ou du poisson en conserve.

Laplap

Pour six à huit personnes :

- 4 tasses de manioc cru râpé
 - 1 tasse de lait de coco
 - 1 tasse de viande maigre ou de poisson cuit
 - 1 tasse de feuilles vertes finement hachées
 - 1 oignon moyen finement haché
1. Amollir de petites feuilles de bananier au-dessus du feu. Placer une couche de manioc râpé au centre de chaque feuille.
 2. Ajouter une couche de feuilles vertes, puis une couche de viande ou de poisson haché.
 3. Répéter les couches de manioc, de feuilles et de viande ou de poisson. Terminer par une couche de manioc.

4. Creuser avec le doigt des cheminées sur toute l'épaisseur des couches et y verser le lait de coco.

5. Répartir les oignons hachés sur la préparation.

6. Replier les feuilles de bananier, attacher le paquet ainsi obtenu et cuire à la vapeur ou au four pendant une heure et demie à deux heures. Servir.

NB : On peut aussi faire de petites portions en ne mettant qu'une couche de viande et une couche de feuilles entre deux couches de manioc. On a alors un excellent **casse-croûte pour écolier**. Ces petits paquets ne demandent que 45 minutes de cuisson, que ce soit à l'eau bouillante, à la vapeur ou au four. On peut utiliser du papier aluminium à la place des feuilles de bananier.

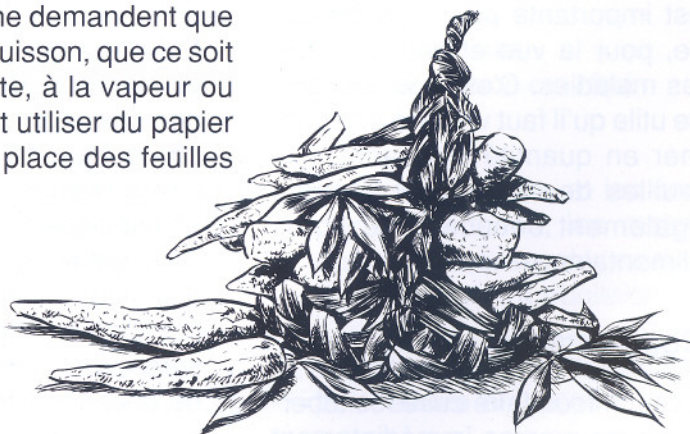
Soufflé de manioc

Pour quatre personnes :

- 2 tasses de manioc cuit en purée
- 2 oeufs
- $\frac{3}{4}$ de tasse de lait

1. Battre ensemble la purée de manioc, le lait et les oeufs.
2. Cuire à four chaud (200°C) pendant 40 minutes.

NB : Une bonne façon d'utiliser les restes de manioc.



Cette fiche est la cinquième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments locaux du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche n° 1 – *Le taro* (édition revue)
- Fiche n° 2 – *La papaye* (édition revue)
- Fiche n° 3 – *La mangue* (édition revue)
- Fiche n° 4 – *La goyave* (édition revue)
- Fiche n° 6 – *Les plantes à feuilles vertes* (édition revue)
- Fiche n° 7 – *La banane*
- Fiche n° 8 – *La noix de coco*
- Fiche n° 9 – *Le fruit à pain*
- Fiche n° 10 – *L'ananas*
- Fiche n° 11 – *Les agrumes*
- Fiche n° 12 – *La citrouille*
- Fiche n° 13 – *La patate douce*
- Fiche n° 14 – *L'igname*
- Fiche n° 15 – *Les noix et les graines*
- Fiche n° 16 – *Légumineuses à graines*
- Fiche n° 17 – *Le poisson*
- Fiche n° 18 – *Les fruits de mer*

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande).

© Copyright Commission du Pacifique Sud, 1986

Texte original : anglais

Première impression 1982. Texte révisé en 1986 et une deuxième fois en 1995; imprimé avec le concours financier de AusAID.

Commission du Pacifique Sud : catalogue avant publication (CIP)

Le manioc – Rev. ed. – (CPS Aliments du Pacifique Sud, édition revue; n° 5)

1. Cassava as food 2. Cookery (Tapioca) I. Series

641.34421
ISBN 982-203-431-8

AACR2

Pour commander les fiches de cette série, écrire à l'adresse suivante :

Département de la santé (section nutrition)
Commission du Pacifique Sud
B.P. D5
98848 NOUMÉA CEDEX
Nouvelle-Calédonie