

# LES LÉGUMES IGNAME

L'igname est au cœur des tribus, ce légume représente en Nouvelle-Calédonie un symbole culturel fort. c'est un légume-racine, il diffère selon les espèces mais il est généralement tendre et sucré, un peu farineux.

## Choisir l'igname

Choisissez-la ferme et intacte, de préférence sans fissures, moisissures ni parties molles.



## Conserver l'igname

L'igname peut se conserver assez longtemps dans un endroit sombre, frais, sec et bien aéré. Plus la température est élevée et moins l'igname se garde longtemps.

Conservez-la dans un endroit frais, sombre et sec ou dans du sable légèrement humide voir à défaut au bas du réfrigérateur.

## Les apports et les bienfaits de l'igname

Étant source de potassium et pauvre en sodium, l'igname possède des propriétés d'élimination diurétique. L'igname est aussi source de potassium (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine) et source de fibres (régulation du transit intestinal, satiété).

Source association APETTIT – [www.apetit.nc](http://www.apetit.nc)

## Saisons de production

