LES LÉGUMES

MANIOC

Le manioc est un tubercule de forme cylindrique issue de la famille des euphorbiacées. C’est un aliment digeste et énergétique. Il ne faut surtout pas oublier de le faire cuire, sinon il n'est pas consommable car toxique.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour déguster du manioc de qualité, il est préférable d’opter pour un tubercule dépourvu de moisissures ainsi que de traces bleues qui traduisent un fort taux d’acide.

… ET BIEN LE CONSERVER

Le manioc est un aliment fragile car son taux d’humidité est très élevé. Il faut donc le consommer rapidement après sa récolte. On peut le conserver au réfrigérateur quelques jours.

NUTRITION ET BIENFAITS

Le manioc est pauvre en lipides et riche en glucides et en hydrates de carbone. Il ne contient pas de gluten et est riche en amidon, ce qui le rend facilement digestible et très rassasiant.

Saisons de production