

LES LÉGUMES TARO

Le taro est un tubercule, autrement dit un légume-racine, de la famille des Aracées. C'est une plante toxique qui doit impérativement être cuite, un véritable trésor culinaire aux multiples bienfaits. Une soixantaine de variétés de taros ont été dénombrées en Nouvelle-Calédonie!

Choisir un taro

Pour choisir un taro, recherchez des tubercules très fermes et lourds, ne présentant pas de taches ou de moisissures.

La peau ne doit pas présenter de blessure importante ou de parties molles ou flétries.

La couleur varie généralement entre le mauve, le blanc et le jaune selon les variétés.

N'hésitez pas à sentir le taro : il doit dégager une odeur fraîche et douce, indiquant qu'il est en bon état.



Conserver un taro

Le taro a tendance à ramollir, il ne faut donc pas le conserver trop longtemps. Placez-le dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière directe du soleil.

Pour le conserver plus longtemps, vous pouvez également congeler le taro une fois épluché, coupé et blanchi environ 5 minutes.

Les apports et les bienfaits du taro

Une fois cuit, le taro a un vrai intérêt nutritionnel. Il est peu calorique et très pauvre en matières grasses. Sa teneur en sucres lents et sa richesse en amidon font de lui un bon fournisseur d'énergie. Il est par ailleurs riche en fibres, en vitamines C, B1 et B2, ainsi qu'en phosphore, calcium et fer. Le taro présente aussi une bonne quantité de protéines. Toutes ces caractéristiques font du taro un aliment anti-anémique, anti-faim, et anti-oxydant.

Comment pousse le taro ?

Le taro pousse dans des sols humides et riches en matière organique. Les tubercules se forment sous la terre et sont récoltés lorsque la plante atteint sa maturité. La récolte du taro est un processus délicat car les tubercules doivent être extraits avec précaution pour éviter de les endommager. Elle doit avoir lieu peu avant les commandes car le taro doit être commercialisé et consommé rapidement.

Saisons de production

