



Origine du manioc

Contrairement à ce que l'on aurait pu penser, le manioc ne doit pas son origine à l'Afrique, même si cette dernière est, actuellement, l'un des plus grands producteurs au monde de manioc.

En effet, les premières traces de cette racine comestible viennent de l'Amérique du Sud et du Centre, et plus particulièrement, du Brésil.

Néanmoins, bien que le peuple de l'Amazonie le cultivait déjà depuis plus de 1400 ans, sa consommation restait encore mineure puisque c'était du manioc amer et donc très toxique. Ce n'est qu'après l'arrivée des Espagnols et des Portugais (en 1500) que l'on commença à le cultiver à grande échelle.

Ensuite, ce n'est que plus tard que les colons européens l'implantèrent en Afrique, lors, notamment, de la période d'esclavagisme (entre 16e et 19e siècle).

Actuellement, ce féculent riche en glucide figure parmi les premiers aliments de base de la population mondiale après le blé, le riz, le maïs, la pomme de terre. Et cela est surtout vrai pour la population des zones tropicales ou subtropicales (îles du Pacifique, l'Afrique, une partie de l'Asie, l'Amérique latine, ...).

Et si c'est la racine qui est le plus souvent consommée, les autres parties de la plante ne sont pas en reste. En effet, certains peuples consomment aussi les jeunes feuilles ; se servent du bois comme combustible ; utilisent les feuilles et épluchures pour nourrir les animaux ; ...

Et enfin, il est aussi utile de savoir que les plus grands producteurs de manioc sont le Brésil, l'Afrique, la Thaïlande, l'Indonésie, ... Mais force est de constater que pour les 2 derniers pays, la racine tubéreuse est plus destinée à l'exportation. Tandis que dans les pays africains ou les îles du Pacifique, par exemple, la culture du manioc existe encore à l'échelle familiale et sur de petites parcelles. Puisque le manioc est aussi très consommé localement.

Description du manioc

Le manioc (*Manihot esculenta*) est une plante arbustive de la famille des euphorbiacées (Euphorbiaceae). C'est une plante pluriannuelle, mais qui est cultivée comme plante annuelle et mesure entre 1,5 et 5 m de haut. Par ailleurs, ce nom désigne aussi bien la plante que les feuilles, la racine, et même la féculé qui en est extraite.



Manioc : plante arbustive

Au fait, connaissez-vous la fabuleuse légende du manioc ? En effet, le terme « manioc » viendrait de « tupi manioch », mais aussi de « manioca ». Ainsi, dans la mythologie brésilienne, une femme appelée Tupi enterra le corps de son enfant mort de faim sous le plancher de sa hutte. Plus tard, Mani, la déesse à la peau blanche, visita la hutte et transforma le petit corps en racine d'une plante. Puis elle s'y installa et fit de la racine sa demeure (oca), d'où le nom « mani oca » (demeure de Mani).

Ensuite, la racine du manioc, appelée aussi manioc tout court, est plus une racine tubéreuse qu'un tubercule à proprement parler. En effet, par définition, un tubercule est « une excroissance arrondie d'une racine, d'un rhizome, qui est une réserve nutritive de la plante » (cf. Google). Exemple d'un tubercule comestible : la pomme de terre. Alors qu'ici, c'est toute la racine du manioc qui est tubéreuse et elle ne comporte pas à son bout une excroissance.

Et donc, **le manioc (racine) est une racine tubéreuse qui mesure entre 30 et 50 cm de long et qui pèse entre 500 g et 5 kg environ. Son diamètre mesure de 5 à 10 cm. Sa peau est brune et ressemble à une écorce tendre, souple et peu épaisse.** Néanmoins, si vous enlevez la partie brune qui peut se présenter comme une fine pellicule marron, vous vous apercevrez que la peau est rose au dessus et blanche en dessous. Et enfin, **sa chair très blanche et un peu dur comme le bois peut jaunir légèrement à la cuisson.**



Épluchage du manioc doux

Pour continuer, il existe 40 variétés de manioc environ, mais on distingue seulement 2 sortes :

- **le manioc doux** que nous trouvons sur nos étals et qui est le plus souvent consommé comme un légume ;
- **le manioc amer** qui est un type de manioc toxique lorsqu'il est cru ou lorsqu'il n'est pas bien préparé. Il sert, le plus souvent, à confectionner de la farine ou du fécule.

Par ailleurs, il est appelé différemment selon les pays et les cultures du monde :

- Pérou : Yuca
- Anglais : cassava
- Polonais : maniok
- Portugais : mandioca, macaxeira

Consommation du Manioc

On peut manger la racine du manioc telle quelle. Pour ce faire, soit on la fait bouillir, soit on la fait frire, soit encore on la réduit en purée, ...



Plat de maniocs et de poissons frits

Et en général, elle est absolument délicieuse, accompagnée de viandes, ou de poissons ou de volailles. On peut même l'accompagner d'autres légumes ou la faire cuire avec du lait de coco par exemple.

Néanmoins, **elle peut également être consommée sous différentes formes comme le tapioca (fécule), la semoule, la farine.**



Perles de tapioca

Et pour terminer, **on peut aussi manger les feuilles de manioc.** Ça ressemble un peu à des épinards.

Le manioc amer est toxique et présente un danger

Comme nous avons pu le voir plus haut, il existe 2 types de maniocs : le manioc doux et le manioc amer.

Le premier n'est pas toxique, peut être directement consommé et il est le plus souvent utilisé comme légume. D'ailleurs, c'est celui que l'on retrouve dans le commerce et qui ne nécessite pas une préparation laborieuse avant d'être mangé. Le manioc : origine, description, valeurs nutritionnelles.

Le deuxième est toxique et peut nuire gravement à la santé s'il ne subit pas diverses étapes de préparation avant d'être consommé. Et nous allons vous expliquer pourquoi.

Le Manioc peut libérer du cyanure (acide cyanhydrique), lequel n'est plus à présenter puisque presque tout le monde connaît ce poison mortel. Et cela se présente sous forme de latex blanchâtre. De plus, il est présent dans toutes les parties de la plante comme la racine, les tiges, et surtout les feuilles.

Néanmoins, cela est plus vrai pour le manioc amer que le manioc doux. En effet, ce dernier contient beaucoup, beaucoup moins de cyanure et celui-ci est plus concentré dans la peau que dans la chair.

Toutefois, la culture du manioc toxique ou amer est plus intéressante, car le rendement est meilleur. C'est la raison pour laquelle, on la destine, généralement, à la fabrication de la farine de manioc ou d'autres produits dérivés du manioc.



Farine de manioc sur un marché ouvert

Et donc avant de pouvoir utiliser ce type de manioc, il faut d'abord passer par plusieurs étapes de détoxification.

Ainsi, pour commencer, il faut laver longuement la racine ou même la faire tremper plusieurs jours (rouissage). Ensuite, il faut la râper et la faire sécher (au moins 72 h). Certains la font même fermenter. Puis il faut bien cuire le manioc séché ou fermenté. Mais on peut aussi la réduire en poudre pour faire de la farine de manioc. De cette manière, on enlève toute trace d'acide cyanhydrique.



Râper la racine du manioc



Séchage du manioc

Valeurs nutritionnelles du manioc

Le mandioca appartient à la famille des féculents et il est très riche en fibre. Par ailleurs, il contient énormément d'amidon et est très riche en glucide. C'est aussi pour tout cela que c'est un aliment qui possède un fort pouvoir énergétique, en plus d'être très digeste.

En comparaison, il contient 135 kcal pour 100 g, beaucoup plus que la pomme de terre (85 kcal) et un peu plus que la banane plantain (125 kcal). Néanmoins, le manioc doux est encore plus calorique, car elle peut atteindre jusqu'à 262 kcal. D'ailleurs, cette racine rassasie beaucoup plus longtemps que le riz (8 h pour le manioc contre 3 h pour le riz).

Ainsi, toutes ces raisons ont élevé le cassava au rang des principaux aliments de base des populations en voie de développement. D'ailleurs, il se murmure que cette racine tubéreuse pourrait également résoudre le problème de la faim dans le monde.

Toutefois, il y a un bémol, car le yuca n'est pas assez nourrissant. Dans le sens qu'il est pauvre en nutriments (acides aminés, acides gras, minéraux, vitamines, ...). Et ces derniers sont indispensables pour couvrir les besoins de fonctionnement et d'entretien de notre organisme. D'où l'importance de manger des aliments assez nourrissants.

Ainsi donc, les apports nutritionnels de la racine du manioc se situent surtout au niveau des glucides et de l'énergie qu'elle peut apporter à notre corps. Étant donné que le mandioca est particulièrement pauvre en protéines et en lipides.

Néanmoins, ses feuilles, qui sont aussi consommables comme légume, sont riches en protéines, vitamines C et en vitamines A (pour la vue, la croissance, ...). C'est pourquoi, dans les régions où l'on consomme essentiellement cette racine, il est conseillé de l'accompagner soit avec des feuilles de manioc, soit avec d'autres aliments plus nourrissants (viande, poissons, légumes à feuilles vert foncé ...). Dans le cas contraire, cette population risque la malnutrition.



Feuilles de manioc

Les bienfaits du manioc sur la santé

Comme nous l'avons vu plus haut, les propriétés nutritives du manioc font que le manioc est très bon pour la santé. Néanmoins, il possède aussi beaucoup de vertus médicinales.

- ses fibres font de lui un aliment très digeste, **il aide à lutter contre la diarrhée ou l'irritation du côlon.**

- il possède un fort taux glycémique et **constitue donc un apport non-négligeable en sucre pour les personnes hypoglycémiques.**

- **il ne contient pas de gluten** et est donc parfait pour les personnes intolérantes au gluten ou souffrant de maladie coeliaque.

- **on peut aussi utiliser le manioc pour son pouvoir anti-hémorroïdaire, calmant, astringent, ...** A noter que les substances astringentes sont utilisées dans le traitement des blessures superficielles de la peau ou des piqûres d'insecte, mais aussi de l'acné en limitant la sécrétion du sébum.

- **il aide à retrouver l'appétit ou à soigner les conjonctivites. Leurs feuilles, quant à elles, peuvent soigner les brûlures ou la fièvre, mais aussi diminuer le sel dans l'organisme.**

Autres utilisations de la racine du tapioca

- On peut aussi cette racine tubéreuse **pour fabriquer des boissons alcoolisées**, comme la bière ou l'eau-de-vie. Au Brésil, il existe la Tiquira, le Cachaça, le Cauim, le Cavim, ...

- On peut en tirer du **sirop de glucose**.

- Avec son amidon, on peut confectionner **du papier et, même de la colle.**

- Les feuilles, et même parfois les tiges peuvent servir à **fabriquer du sel alimentaire.**

- Les feuilles font aussi une excellente **source de nourriture pour le bétail.**

- On peut faire **du combustible avec le bois.**

.....

Manioc : quels sont ses bienfaits et comment l'utiliser ?

Le manioc est un tubercule originaire d'Amérique centrale et du Sud. Il est pour l'heure encore peu répandu sur les étals des marchés français. Pourtant, il possède de nombreuses propriétés excellentes pour la santé. Découvrez quels sont les bienfaits de ce trésor du potager.

Dans la famille des légumes tubercules, on retrouve des aliments très utilisés en cuisine tels que la patate douce, le topinambour, la pomme de terre mais également des produits peu connus en France comme le manioc. Il s'agit d'une plante tropicale originaire d'Amérique centrale et du Sud. Il est également possible de la retrouver en Afrique et en Asie. Ce tubercule, qui fait parti de la famille des *Euphorbiacées*, est d'ailleurs un des aliments principaux dans de nombreux pays africains et sud-américains.

Le manioc est entièrement comestible. Il est ainsi possible de consommer ses feuilles et sa racine à la peau marron foncée et rugueuse et à la chair blanche et farineuse. Il existe de deux types de manioc : le manioc dit "amer" et le manioc doux. Le premier, appelé *Manihot esculenta*, est un tubercule toxique car il contient du cyanure. Pour éviter sa toxicité, il convient ainsi de le préparer minutieusement. Quant au manioc "doux", surnommé *Manihot opi*, il n'est pas toxique. Ses feuilles et ses racines peuvent ainsi être consommées telles quelles.

Le goût du manioc est relativement neutre, une fois cuit. Il est ainsi facile de l'incorporer aux préparations. Sa saveur se rapproche de celle de la pomme de terre ou de la châtaigne.

Quels sont les bienfaits du manioc ?

Le manioc est consommé comme un féculent car il est riche en glucides. Il peut donc facilement remplacer la pomme de terre. Sa forte teneur en amidon et en fibres le rend facile à digérer. En outre, il favorise le transit intestinal et permet de soulager les problèmes d'estomac et les irritations du côlon mais également de lutter contre la constipation et la diarrhée. Autre vertu du manioc : il est rassasiant. Une fois consommé, l'amidon gagne en volume dans l'estomac, ce qui favorise la sensation de satiété.

Le manioc permet également d'avoir une belle peau. En plus d'être riche en vitamines B, ses feuilles possèdent une action antibactérienne. Le manioc est également recommandé aux personnes diabétiques car il a un faible indice glycémique. Sa forte teneur en fibres permet de ralentir la vitesse d'absorption du sucre dans le sang.

Comment consommer le manioc ?

Le manioc peut être consommé en morceaux, en lamelles, en semoule, sous forme de farine, en fécule, en purée ou en frite. Avant de consommer le manioc amer, il faut bien veiller à l'éplucher, le laver et le sécher car il est toxique. Il convient ensuite de le cuire convenablement. Le manioc se prépare comme la pomme de terre, soit à l'eau ou en friture. Il peut aussi servir de base à certaines préparations, comme le couscous, le pain, la tortilla ou un gâteau ou il peut accompagner du poisson ou de la viande.

Comment bien choisir le manioc ?

Pour bien choisir son manioc, il convient de choisir un tubercule de taille moyenne. Il ne doit avoir aucun choc car un manioc endommagé contient du cyanure. La racine d'un manioc de qualité est dure, sèche et propre. Les racines qui dégagent une forte odeur et qui présentent des moisissures sont à éviter.

Comment conserver le manioc ?

Le manioc est un aliment fragile car il est gorgé d'eau. Il est ainsi conseillé de le consommer rapidement. Cependant, s'il l'on souhaite le conserver, il convient de le garder à l'abri de l'air et de la lumière. Il est donc possible de le conserver quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Si l'on souhaite le garder pendant plus d'une semaine, il est préférable de l'éplucher, le découper et le congeler.

Le manioc est-il un féculent et contient-il du gluten ?

Les légumineuses, les céréales et les tubercules sont des aliments riches en amidon et sont donc considérés comme des féculents. Le manioc figure dans la liste des féculents de type tubercules. Le manioc et ses dérivés, à savoir sa farine et le tapioca, ne contiennent naturellement pas de gluten. Ce tubercule peut donc convenir aux personnes atteintes de maladie cœliaque ou d'intolérance au gluten