



FEVRIER 2023

Fiche réalisée par les élèves de BACPRO CUISINE 1A :

Camille, Kamelia, Lola, Ezekiel, Alexandre, Gabriel, Sandro, Kyle

Retrouvez les fiches produits sur le site du CFA : <https://www.cfaregionalhotelierdenice.com/>

LE MANIOC



Généralités :

Le manioc est une plante vivace, dont la racine comestible est cultivée dans les régions tropicales et subtropicales.

Originaire du Brésil, le peuple de l'Amazonie le cultivait déjà depuis plus de 1400 ans.

La culture du manioc a été importée en Afrique par les européens au XVI^e 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



RECOMMANDATIONS :

Il existe deux variétés de manioc différents, l'une peut être dangereuse à la consommation alors qu'il est possible de consommer l'autre crue :

le **manioc amer** : ce tubercule contient du cyanure, il est donc toxique, mais après avoir subi un traitement et être transformé en fécule, en farine de manioc, le tapioca, par exemple, il ne représente plus de danger pour la santé.

le **manioc doux** : Celui-ci est non toxique, et peut se déguster autant cuit que cru.

CARACTERISTIQUES :

Cette racine ne possède presque aucune protéine, ni de vitamine, ni de sel minéraux. En revanche, elle contient de l'amidon et des glucides en grande quantité, environ 137 kcal pour 100g.

De plus, elle est riche en fibres et ne contient pas de gluten, un aliment parfait pour les personnes intolérantes ou allergiques, sa farine pouvant être utilisée comme substitut à la farine de blé. La racine de manioc est longue et conique et sa peau est brune et rugueuse. Sa chair peut être blanche crayeuse ou jaunâtre.

La saveur du manioc est relativement neutre, elle se

A NOTER

Les racines de manioc sont très riches en amidon. Elles sont donc la base de la fabrication du tapioca. En fait, le **tapioca** est la fécule produite à partir des racines de manioc amer. De goût neutre, il ressemble à de petites billes blanches et peut être utilisé comme épaississant pour les sauces, les

COMMERCIALISATION

- Entier, en racine.
- Sous formes de feuilles car elles sont aussi comestibles.
- En farine, la farine de manioc aussi appelée farine de tapioca.
- Également en semoule.

Le manioc n'est toujours pas un aliment réputé en France



Son prix est d'environ 3 euros le kg dans les

Utilisations culinaires :

Mixé en velouté, frit ou cuit à la vapeur, il existe de nombreuses manières d'intégrer le manioc à des recettes. La farine de manioc aussi appelée farine de tapioca s'intègre facilement dans les desserts.

- Croquettes de patate douce manioc et coco
- Purée de manioc au curcuma
- Féroce d'avocat (plats antillais à base de morue salée d'avocat et de manioc)
- Bobo de camarao (plat brésilien à base de purée de manioc crevette laits de coco et des tomates)
- Chips de Manioc
- Gâteau de manioc au lait de coco.

