

Le tamarin

Le tamarin (de l'arabe tamr hindiyy = datte indienne) est le fruit du tamarinier (*Tamarindus indica*). D'une très grande longévité, le tamarin est originaire d'Afrique. Il est désormais cultivé dans de nombreuses régions tropicales (notamment les Antilles, l'Asie du Sud-Ouest et du Sud-Est). D'une hauteur de 20 à 25 m, le *Tamarindus indica* est un arbre au tronc court et large. D'un port dense, il affiche un feuillage à grandes feuilles persistantes. Entre juin et septembre, il se parsème de grappes de petites fleurs jaunes veinées de rouge et pourvues de longues étamines. Ses fruits comestibles sont des gousses bosselées larges et épaisses qui abritent en leur sein des graines enrobées d'une pulpe fibreuse. Il est maintenant consommé un peu partout dans le monde. Ce fruit est formé de gousses de couleur marron dont la forme rappelle un haricot, à l'intérieur de laquelle la pulpe entoure plusieurs graines. La saveur de sa chair acidulée est très agréable. Il est consommé en jus, en pâte de fruits et est un ingrédient classique de la cuisine indienne. On se le procure maintenant facilement dans beaucoup de grandes surfaces.



Curiosités

Le tamarin est riche en vitamines et minéraux. En effet, il est prouvé qu'il contient de la vitamine B1, B3, C, E, du potassium, du phosphore, du magnésium, du calcium, du fer et des fibres. Sa consommation sous forme de boissons facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Il peut être aussi utilisé comme expectorant dans les soins contre les bronchites. Grâce à ses antioxydants, il est également préconisé dans la prévention du vieillissement des cellules. L'infusion des feuilles de tamarin réduit le taux de sucre chez le diabétique. Dans certains cas de gingivite et d'aphtes, sa décoction par le bain de bouche est conseillée. Aussi en consommer deux verres par jours soulage des troubles diarrhéiques. Il peut être aussi utilisé comme anti-infectieux et antiprurigineux chez les enfants.

La décoction de racine serait un puissant aphrodisiaque : recette 40g de racine dans un litre d'eau, une tasse 2 à 3 fois par jour.

La recette du mois

CONFITURE DE TAMARIN

Épluchez 250g de tamarin et trempez les graines dans de l'eau salée pendant 1 heure. Égouttez puis recouvrez d'eau pendant 1 heure. Pressez les tamarins avec les doigts, tamisez le jus. Dans une casserole, portez à ébullition 800g de sucre et 10cl d'eau jusqu'à ce que ce mélange devienne épais. Ajoutez le jus de tamarin, un zeste de citron, un petit bâton de cannelle et une gousse de vanille. Laissez cuire à feu doux 15 minutes. Remplissez des pots et réfrigérez une fois ouverts.

Les RDV - passé et à venir

Décembre 2015

Foire multisectorielle à la place de la Nation

Du 18 au 21 février 2016

se tiendra la Foire de Kienfangué

Journée agro-alimentaire (JAAL) se tient tous les deux ans à Ouagadougou

Du 25 au 07 mars 2016

La Foire d'Accra se tiendra à Tamalé au nord du Ghana

Carte de visite

Unité de transformation des fruits du Burkina

Cette unité fondée par Jocelyne Koura transforme les fruits du Burkina Faso pour en faire des jus instantanés. Pour plus de renseignements veuillez contacter le 0022670265407 ou kourajocelyne@yahoo.fr

