



Le manioc (*Manihotesculenta*Crantz) originaire du bassin brésilien de l'Amazonie, est un arbuste ligneux pérenne estimé à environ 1 à 5 m de hauteur. Sa mise en culture, pour ses racines tubéreuses riches en amidon, remonte à 9 000 ans et en fait l'une des cultures les plus anciennes.

Le tubercule contient plus de 60 % d'eau. Sa matière sèche est très riche en glucides ; environ 250 à 300 kg pour une tonne de racines fraîches. Celles-ci récoltées entre 8 et 10 mois après leur plantation offrent les qualités nutritives optimales. Plus longtemps elles croissent, plus élevée est la teneur en amidon. Pour certaines variétés, la récolte peut intervenir entre six mois et deux ans. Grâce à sa teneur élevée en amidon, le manioc constitue une source importante d'énergie métabolisable avec un rendement à l'hectare pouvant dépasser celui des céréales. Dans plusieurs pays subsahariens, c'est la source la moins chère de calories. Aussi, les racines tubéreuses sont très riches en vitamine C, en thiamine, en riboflavine et en niacine. Certaines variétés ont une teneur élevée en glycosides cyanogénétiques, particulièrement dans les téguments externes. C'est pourquoi, après récolte, les racines tubéreuses de manioc sont épluchées, puis subissent une cuisson prolongée, ou épluchés, râpés et mis à tremper pour provoquer une fermentation libérant le cyanure sous forme de gaz volatil.

Curiosités

Les Portugais ont introduit le manioc en Afrique de l'Ouest et dans le bassin du Congo au cours du seizième siècle.

L'Afrique est maintenant le premier producteur mondial de manioc. Les principaux pays producteurs sont le Nigeria, la République démocratique du Congo, le Ghana, la Tanzanie et le Mozambique.

Au Burkina Faso, la production de manioc estimée à plus de 22 000 tonnes par campagne se concentre dans les régions ouest et sud-ouest. Comme les autres pays africains, la quasi-totalité de la production est utilisée pour l'alimentation humaine. Sa production simple et peu coûteuse nécessite moins d'intrants agricoles. Plante bénéfique à l'homme et à la nature, le manioc offre une diversité de mets contribuant à la diversification des habitudes culinaires et à la lutte contre l'insécurité alimentaire. Des unités de transformation telles que celles gérées par des groupements féminins à Banfora et à Orodara permettent la production de l'atiéké, très prisé sur le marché national et international. ■

La recette du mois

GÂTEAU MANIOC-COCO

Ingrédients pour 8 personnes :

500 g de racine de manioc - 1 boîte de lait de coco (400 ml) - 200 g de sucre de canne - 2 œufs - 40 g de beurre - 1/2 sachet de levure - cannelle en poudre

Préparation :

- 1 Éplucher, rincer, sécher et râper le manioc.
- 2 Le mélanger au sucre et au lait de coco.
- 3 Ajouter le beurre pommade, la cannelle et les œufs battus.
- 4 Verser dans un moule à cake préalablement beurré et cuire au four, à 180°, pendant 45 minutes.
- 5 Laisser refroidir avant de démouler et consommer bien frais.

Les RDV

→ La foire des produits Éco-Bio à Loumbila, 1^{ère} édition

Du samedi 24 au dimanche 25 mars 2018

Exposition vente, restauration, conférence-débats, jeux pour les enfants, visite de fermes.

Infoline : 70 25 07 11 / 70 19 45 96

→ Marché Éco-Local

Rendez-vous tous les samedis de 10h à 14h à l'espace Segtaaba situé dans le quartier Ouidi. Vous pourrez également déguster certains de vos repas préférés (salade! brochette de soja! frites! riz burkinabè!).

Carte de visite

Apil (Ziniaré et Kaya)

Que vous soyez à Ziniaré ou à Kaya, Apil est là ! Besoin ou simplement envie de savon et de pommade à la cire d'abeille, de miel ou de poudre de moringa, passez les voir.

Contact : Mathieu Nabi - 78 82 75 57

Beo-Neere

En face du barrage n°2 à Tampouy, vous trouverez « Beo-Neere » traduit littéralement par le bien du lendemain. Souleymane Belemgngré vous accueille sur sa parcelle, vous explique volontiers les techniques agroécologiques utilisées pour produire des fruits et légumes dont vous pourrez vous délecter. Retrouvez-le également au marché du Katree-yaar.

Contact : Souleymane BELEMNGNGRÉ - 70 32 44 79