



[< retour](#)

Fruits et légumes

Malanga

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 500g

Le plant de malanga peut atteindre 2 m de haut. Ses imposantes feuilles peuvent mesurer plus de 1 m de long; elles sont comestibles, mais rarement disponibles dans les marchés occidentaux. Les tubercules de forme irrégulière mesurent de 18 à 25 cm de long et pèsent généralement entre 250 g et 1 kg. Ils sont recouverts d'une peau mince qui peut être lisse, velue ou ornée de radicelles selon les variétés. Cette peau brunâtre recouvre, sans la cacher totalement, une chair ferme et croustillante, légèrement visqueuse qui peut être blanchâtre, orangée, jaunâtre, rose ou rougeâtre. Sa saveur prononcée est légèrement terreuse et rappelle vaguement la noisette.

Éviter de le surcuire, car il perd alors son croquant et sa saveur.

VARIÉTÉS

Le malanga appartient à une famille de plantes décoratives; il est apparenté au philodendron et au dieffenbachia. Il en existe une quarantaine d'espèces dont certaines, tel le malanga jaune, ressemblent à s'y méprendre au taro, une espèce voisine. Leur saveur permet de les

différencier ainsi que les feuilles des plantes, ce qui n'est guère utile lors de l'achat. Certaines variétés ressemblent à la patate douce et d'autres, au taro. Comme la pomme de terre, le malanga contient beaucoup d'amidon.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des malangas très fermes, exempts de moisissures et de parties molles. Idéalement, le malanga devrait être coupé en deux à l'achat afin de pouvoir juger de la qualité de la chair, si elle est juteuse ou non.

QUE FAIRE AVEC ?

Le malanga se consomme cuit parce qu'il est riche en amidon non digestible et que certaines variétés contiennent des cristaux d'oxalate de calcium, substance irritante pour le système digestif, qui est détruite par la cuisson. On le râpe et on le cuit en crêpes. Aux Antilles, on l'utilise râpé pour préparer les acras, une sorte de beignet frit fait d'une pâte et de poisson ou de légumes assaisonnés d'aromates. Il est délicieux frit ou nappé de sauce. On le transforme en amidon utilisé dans la fabrication d'alcool. Les feuilles du malanga se cuisinent comme l'épinard ou servent à envelopper des aliments qui seront cuits au four. Ces feuilles contiennent aussi des substances âcres et irritantes qui sont détruites par la cuisson.

COMMENT PRÉPARER ?

Il est préférable de cuire d'abord le malanga à l'eau ou à la vapeur puis de l'ajouter en fin de cuisson au ragoût ou au potage, et ce afin d'éviter de le surcuire car il se défait alors en morceaux.

Il est souvent cuit à l'eau une vingtaine de minutes comme la pomme de terre et servi tel quel comme légume d'accompagnement ou en purée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le malanga est fragile. Il sèche, s'amollit et perd rapidement sa saveur caractéristique de noisette. Il ne se conserve que quelques jours à l'air ambiant ou au réfrigérateur. Les feuilles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur; les essuyer avec un linge humide et les placer dans un sac de plastique perforé.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Le malanga contient de la thiamine, de la vitamine C, du fer et du phosphore. Plusieurs variétés de malanga contiennent des substances âcres et irritantes qui sont neutralisées à la cuisson.

calories	protéines	glucide	lipide	magnésium
98 kcal	1,46 g	23,63 g	0,40 g	24,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	fibres
9,00 mg	21,00 mg	0,08 g	51,00 mg	1,50 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,26 mg	0,50 mg	0,98 mg	0,19 mg	0,10 mg
vitamin B2				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Tubercule d'une plante originaire du nord de l'Amérique du Sud et des Antilles, le malanga pousse dans les régions tropicales et subtropicales. C'est un aliment de base dans les Antilles et dans toutes les colonies hispaniques tropicales. Malanga est le nom utilisé à Cuba, tandis que yautia est le nom utilisé à Puerto Rico.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15920>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15920>