



✎ *L'igname est allongée comme la patate douce, ou arrondie. Sa chair est blanche, jaune, ivoire, rosée ou rose brunâtre. Sa peau épaisse dont la couleur varie du blanc au rose et au brun-noir, peut être velue ou rugueuse. Son goût est voisin de celui de certaines variétés de patates douces, quoique plus terreux et moins sucré.*

Igname

● Conseils

Elle peut être substituée à la patate douce et à la pomme de terre dans plusieurs recettes. Seules les plus petites ignames peuvent être cuisinées avec leur peau. On lui ajoute des épices, on la cuit avec d'autres aliments, on l'arrose de sauce. L'igname est délicieuse frite.

● Stockage

Conserver l'igname dans un endroit sombre, frais, sec et bien aéré. Plus la température est élevée, moins l'igname se garde longtemps. Éviter de la mettre dans un sac de plastique car cela favorise la moisissure.

● Le saviez vous ?

L'igname est un des aliments les plus consommés à travers le monde. Elle constitue un aliment de base dans plusieurs pays, notamment en Amérique du Sud et dans les Antilles.

● Recette "Igname à la poêle"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 500 g d'ignames
- sel, poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

- ✎ Eplucher l'igname avec un épluche légumes.
- ✎ Détailler l'igname en cubes de 2 cm de côté. Plonger ces morceaux dans 1 litre d'eau bouillante. Faire bouillir pendant 5 minutes puis égoutter soigneusement.
- ✎ Faire chauffer l'huile dans une poêle et y verser les cubes d'igname. Faire dorer les cubes d'ignames en les remuant régulièrement.
- ✎ Servir salé et poivré.