

RECETTE ORIGINALE

GALETTE D'IGNAME A LA TOMATE

Ingrédients

Pour 12 galettes de 20 à 25 g.
300 g d'igname,
3 oeufs,
très peu de matière grasse.
miel, cannelle,
rhum, essence vanille,
zest de citron



Technique :

Galette d'igname : Râper l'igname crue, lier à l'oeuf et les épices. Cuire comme une crêpe dans une poêle.

Garniture : Réaliser une confiture de tomate au miel : 0.500 kg finie. Dresser sur assiette en couches superposées.

Accompagner d'un « chaudou » traditionnel à la menthe

COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources : Food Composition tables for use in the English speaking Caribbean. 1974 Caribbean food and nutrition institute Jamaïque.

Energie.....	105 Kcals	Fibres.....	0,6 g
Humidité.....	72 %	Cendres.....	1 g
Protéines	2 g	Ca	22 mg
Lipides.....	0.2 g	P	39 mg
Glucides.....	24 g	Fe	1 mg
K.....	294 mg	Na	10 mg

Remarques :

Les parties restées vertes des tubercules d'ignames peuvent contenir de la dihydrodioscorine, alcaloïde toxique et amer détruit à la cuisson

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

L'igname: plante à tubercule tropicale, Degras L., 1986. Techniques agricoles et productions tropicales. N°36 Maisonneuve et Larose, Paris, France; 408 p.

L'igname, plante séculaire et culture d'avenir Actes du séminaire international Cirad-INRA-Orstom-Cofad 3-6 juin 1997, Montpellier, France. Ed Berthaud, J.; Bricas, N., Marchand, J.-L.. **CD ROM CIRAD/IRD, 1999.**

L'igname : Manuel du Planteur, 2003. ouvrage collectif, INRA/Chambres d'agriculture de Martinique et de Guadeloupe, . 106 p.

L'igname alimentaire, plante millénaire et culture d'avenir, Degras L., 1998. INRA mensuel N°97 : 31-36.

Les Ignames, Degras L., 1993. Le courrier de l'environnement de l'INRA, N°6-7

Igname, espèce Alata : Guide de la diversification végétale en guadeloupe, cultures vivrières, p 1-5. Chambre d'Agriculture de la Guadeloupe, Editeur.

Igname, espèce Cayensis : Guide de la diversification végétale en guadeloupe, cultures vivrières, p 6-9. Chambre d'Agriculture de la Guadeloupe, Editeur.

Pour des racines nouvelles. Recettes culinaires : du traditionnel à l'original. Conseil Régional de la Guadeloupe/INRA, 1985. 96p.

Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe. 1998, 379 p. Albin Michel/CNAC, Région Guadeloupe, Editeurs.

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter sur la voie publique

Création / Réalisation : INRA & Pénélope Design 0590 41 95 15 / Octobre 2007

L'igname

Institut National de
la Recherche Agronomique

Lycée d'Hôtellerie et
de Tourisme Archipel
Guadeloupe



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Ducloux • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT



PRESENTATION

Igname : Dioscorea alata

Créole : ziyamm

Anglais : yam

Espagnol : ñame

Plantes de la famille des Dioscoreacées, 2 espèces d'ignames sont principalement cultivées en Guadeloupe : *Dioscorea alata* (variétés : « Pacala », « Plimbite », « Belep ») et *Dioscorea cayensisrotundata* (Igname jaune et igname grosse caille).

Originaires respectivement de Mélanésie et d'Afrique de l'ouest, elles ont été introduites aux Antilles lors du commerce transatlantique et de la traite des esclaves, leurs tubercules étant utilisées sur les bateaux négriers comme « plantes de garde » (longue conservation) et pour leurs propriétés antiscorbutiques.

Les ignames sont des aliments de base dans de nombreux pays tropicaux. Leur production a triplé au cours des dernières décennies.

En Guadeloupe, avec production annuelle de 10.000 Tonnes, l'igname se situe juste après la canne et la banane et constitue ainsi un atout essentiel pour la diversification agricole.

Déplacées de leur zone géographique d'origine, puis progressivement sélectionnées par l'homme sur la taille et la qualité des tubercules, les ignames sont le plus souvent incapables de fleurir, donc de se reproduire par voie sexuée



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Améliorer les ignames et les systèmes de production

Grâce à des années d'études sur les variétés présentes aux Antilles, les chercheurs de l'INRA ont pu maîtriser la reproduction sexuée de l'espèce

Dioscorea alata et créer de nouveaux hybrides, productifs et résistants aux maladies. Ces recherches font partie d'un programme qui vise au développement de nouveaux systèmes de culture d'ignames aux Antilles et au maintien de la biodiversité des espèces locales.

Aussi, les recherches, basées sur la compréhension de la structure génétique, des mécanismes de floraison et de tubérisation (formation des tubercules et des bulbilles), de la résistance aux maladies permettent de :

- caractériser la plante et ses principaux pathogènes,
- proposer aux agriculteurs des variétés adaptées aux contraintes d'exploitation, à la mécanisation, et aux attentes des consommateurs.
- mettre au point des systèmes de culture propres et plus productifs.
- créer et sélectionner des hybrides « Boutou » et réduisant l'emploi de traitements pesticides utilisés contre l'antracnose.



UTILISATION CULINAIRE

Traditionnellement cuisinée à l'eau salée dans le secteur familial. L'igname possède une texture friable et fond dans la bouche.

La mutation des consommations notamment en restauration hors domicile nécessite des recherches fondamentales et appliquées. Une des réponses technique et technologique est de proposer des produits variés, faciles à mettre en oeuvre et à consommer dans toutes les formules de restauration.

De nos jours, grâce aux recherches effectuées sur sa texture et sa cuisson, on retrouve l'igname dans la confection de gratins, purées, frites, croquettes, hachis, quiches, potages.

Les procédés de transformation permettent également de la présenter sous forme chips, biscuits, galettes, flocons de purée. Pour ses qualités diététiques elle est incorporée dans les aliments du petit déjeuner ou de régimes alimentaires pour enfants.

