

La farine de Manioc

Le manioc parfois appelé tapioca ou yuca, appartient au genre «**Manihot**» à la famille des «**Euphorbiaceae**». D'origine sud-américaine, le manioc est désormais largement cultivé dans les régions tropicales et subtropicales d'Asie, d'Afrique et d'Amérique latine en tant que troisième source de glucides, après le riz et le maïs.

On peut classer toutes les variétés de manioc en deux grands groupes : le manioc doux et le manioc amer. La différence fondamentale entre ces deux groupes est que le manioc amer renferme une substance appelée acide cyanhydrique. N'ayez crainte ! le cyanure s'élimine au lavage et s'évapore au cours de la cuisson sur la platine.

*Riche en fibres
Riche en amidon résistant
Naturellement sans gluten*

Le manioc est un aliment de base important pour plus de 800 millions de personnes dans le monde. Ainsi, la production mondiale de manioc a plus que doublé au cours des 40 dernières années, passant de 118 millions à plus de 281,9 millions de tonnes en 2016.

Le manioc ne contient pas de gluten. Sous forme de farine, le manioc devient un aliment fonctionnel grâce à sa richesse en fibres et en amidons résistants. En effet, les recommandations actuelles pour la prise en charge de l'obésité et du diabète proposent une augmentation de la consommation de fibres alimentaires, ce qui peut contribuer au contrôle de plusieurs troubles métaboliques.



Apprenons à cuisiner avec la farine de Manioc

Quel est le lien entre manioc et hypothyroïdie ?

Le cyanure est transformé dans notre corps en thiocyanate, un composé soufré pouvant amplifier une hypothyroïdie existante. En effet, l'augmentation du thiocyanate dans le sang bloque l'iode et l'empêche d'entrer dans la thyroïde pour former les hormones thyroïdiennes (T3 et T4). Toutefois, il n'existe plus de cyanure dans la farine qui a été bien lavée et bien cuite.

Le saviez-vous ?

On estime que la domestication du manioc s'est produite entre 5000 et 7000 ans avant JC dans la région amazonienne. Les habitants des Caraïbes et du nord de l'Amérique du Sud auraient été les premiers cultivateurs de manioc.

C'est quoi l'amidon résistant ?

L'amidon résistant est défini comme la fraction d'amidon qui échappe à la digestion dans l'intestin grêle. C'est au niveau du colon que cet amidon est utilisé par nos bactéries intestinales pour se nourrir.

LES BIENFAITS DE LA CONSOMMATION DE FARINE DE MANIOC

- Régule la glycémie
- Régule la digestion
- Diminue le stockage des graisses
- Diminue votre faim (pouvoir satiétant élevé)
- Contribue à une perte de poids durable
- Contribue au maintien de la flore intestinale
- Réduit les inflammations intestinales

GUIDE CULINAIRE

Offert par



Gaufres à la Banane plantain

PRÉPARATION

- 1 Mixez les bananes, le lait de coco, l'eau et l'huile dans un blender
- 2 Dans un autre bol, mélangez la préparation précédente avec la farine de manioc et les épices
- 3 Mettre de petite quantité dans l'appareil à gaufre et laisser cuire environ 10 mins

INGRÉDIENTS

- 200 g de bananes plantain mures
- 100 ml de lait de coco
- 100 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco
- 80 g de farine de manioc
- 25 g de sucre complet (facultatif)
- Epices

A savoir : La banane plantain mûre et non cuite contient moins de sucres que la banane plantain cuite. Si vous êtes diabétique ou en équilibre alimentaire, utilisez de préférence les bananes crues pour réaliser les gaufres. Pour les enfants, n'hésitez pas à utiliser vos surplus de bananes cuites !



Pain Manioc Fromage

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180 °C
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un robot à pétrir et laissez tourner durant 10 min
- 3 Formez des boules ou des petits pâtons puis enfournez à 180 °C, chaleur tournante durant 30 mins.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de manioc
- 150 ml d'eau minérale
- 150 ml de lait de coco
- 1/2 c à café de poudre de curry
- 35 g de parmesan
- 35 g de fromage emmental / mozzarella
- 1 œuf
- 1 pincée de bicarbonate / Sel

Galettes sucrées

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200 °C
- 2 Mélangez progressivement l'eau et le lait à la farine. L'objectif n'est pas d'obtenir un mélange lisse mais homogène.
- 3 Recouvrez la plaque du four avec du papier sulfurisé.
- 4 Avec une fourchette, étalez de petites quantités pour former des galettes (sans trop appuyer).
- 5 Enfournez 15 minutes puis retournez les galettes et laissez cuire encore 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de manioc
- 150 ml d'eau minérale
- 150 ml de lait de coco
- Epices : cannelles, muscade, vanilles
- 20-25 g de sucre complet de canne



Cassaves maison

PRÉPARATION

Comment hydrater les granulés de yuca :

Pour hydrater 100 g de granulés de yuca, versez progressivement 100 ml d'eau tout en mélangeant avec un fouet. L'objectif est d'obtenir des granulés humidifiés.

Comment préparer les cassaves ?

Sur une poêle chaude (pas besoin de matière grasse)

- 1 Étalez les granulés humidifiés.
- 2 Avec une spatule en silicone, reformez le contour de votre cassave.
- 3 Aplatissez votre cassave avec la spatule.
- 4 Laissez-la cuire environ 1 min.
- 5 Retournez-la et fourrez-la avec la garniture, de votre choix.
- 6 Refermez-la en demi-lune, continuez de l'aplatir et laissez-la cuire encore 2 mins.

INGRÉDIENTS

- 100 g de granulés de yuca
- 100 ml d'eau



ASTUCE 1 : FAITE VOTRE PIZZA EN 5 MINS !

1 Hydratez les granulés de yuca comme indiqué plus haut en rajoutant 1 cuillère à soupe d'huile de coco. 2 Préparer une cassave un peu plus épaisse en la laissant cuire des 2 cotés sans la fourrer. 3 Une fois cuite, étalez la sauce tomate/carotte/curcuma, rajoutez vos ingrédients puis enfournez-la à 180°C pendant 10 mins.

ASTUCE 2 : FAITES VOS WRAPS MANIOC

Préparer une cassave un peu plus fine en la laissant cuire juste 1 min des 2 cotés. Vous pourrez ainsi les tartiner de confiture.

ASTUCE 3 : FAITES VOS MANIOCUP

Les granulés hydratés vous permettent de faire des maniocup en utilisant un petit appareil à coupelle



Adoptée par les enfants !



Gateaux Manioc

PRÉPARATION

- 1 Montez les blancs d'œufs en neige
- 2 Dans un autre bol, rajoutez tous les autres ingrédients, les épices et la moussache puis mélangez.
- 3 Incorporez le blanc d'œuf, mélangez puis remplir des petits moules en silicone et laissez cuire 30 mins à 180 °C

INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature
- 1 pot de farine de manioc (bien rempli)
- 1/2 pot de sucre complet
- 25 ml de lait de coco + 25 ml d'eau minérale
- 4 g de moussache
- 2 œufs
- 1/2 c à café de bicarbonate de soude

