

EDDO



L'eddo, également connu sous le nom de racine de taro, est un légume-tubercule féculent à la peau extérieure rugueuse et velue et à la chair blanche et crémeuse. Il a un goût de noisette et peut être bouilli, cuit à la vapeur ou utilisé dans divers plats comme les soupes, les ragoûts ou pour remplacer les pommes de terre dans les recettes.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER

FÉVRIER

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

JUILLET

AOÛT

SEPTEMBRE

OCTOBRE

NOVEMBRE

DÉCEMBRE

COSTA RICA

ÉQUATEUR

CLIENTÈLE CIBLE: ASIATIQUE, CARIBÉENNE & INDIENNE

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

10 et 13 °C de 1 à 2 semaines

GUIDE D'ACHAT

Les racines doivent être fermes, sans taches, avec une texture lisse et sans zones molles. Choisissez un eddo qui semble lourd par rapport à sa taille, car cela indique qu'il est frais.

CONSOMMATION

L'eddo doit être cuit avant d'être consommé en raison de sa teneur élevée en oxalate de calcium, qui peut provoquer des irritations de la bouche s'il est consommé cru. Il est généralement bouilli, cuit à la vapeur ou frit.

VALEUR NUTRITIVE

L'eddo est une excellente source de glucides complexes, fournissant une énergie durable. Il contient également des fibres, du potassium, du magnésium, et des vitamines E et C. Naturellement sans gluten, il est digeste et favorise la satiété.

