

MANIOC



Le manioc est un tubercule tropical à la chair blanche, ferme et riche en amidon, recouvert d'une peau brune et rugueuse. Aliment de base dans de nombreuses cuisines, il s'agit de la cinquième plante la plus consommée au monde, après le riz, le blé, le maïs et la pomme de terre. Sa saveur douce, rappelant légèrement la patate douce une fois cuit, en fait un ingrédient polyvalent et très apprécié.

DISPONIBILITÉ ET PROVENANCE

PROVENANCE

JANVIER FÉVRIER MARS AVRIL MAI JUIN JUILLET AOÛT SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DÉCEMBRE

COSTA RICA



ÉQUATEUR



MEXIQUE



CLIENTÈLE CIBLE: INDIEN, HISPANIQUE & CARABÉEN

TEMPÉRATURE OPTIMALE POUR LA CONSERVATION

5 et 7 °C

GUIDE D'ACHAT

Recherchez un manioc dur, sec et propre. Il ne doit pas être collant.

CONSOMMATION

Le manioc peut être consommé en morceaux, en tranches, sous forme de farine, en purée et même frit. Avant de le consommer, il doit être épluché, lavé et séché. Il ne faut jamais consommer le manioc cru car il contient des composés toxiques.

VALEUR NUTRITIVE

Le manioc est une excellente source de glucides complexes, fournissant une énergie durable. Il est naturellement sans gluten, contient des fibres, du potassium, de la vitamine C et des vitamines du groupe B. C'est un aliment très énergétique, souvent utilisé comme base alimentaire dans plusieurs régions tropicales.

