



SOUS LA LOUPE

# Sorgho, fonio, teff, igname... ces glucides venus d'ailleurs

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es, d'où tu viens et à quel monde tu appartiens ». Cet adage, encore bien actuel, nous rappelle combien l'alimentation fait partie intégrante de notre culture, révèle nos racines et nous renvoie à nos origines.

**D**e tout temps, les déplacements de population ont été synonymes d'apparition « d'autres » cuisines avec une exploitation différente des aliments familiers. Plus récemment, ils expliquent aussi le développement d'un commerce d'importation de nouvelles denrées alimentaires, ceci afin que les personnes d'origine asiatique, africaine, maghrébine, caribéenne, mexicaine... puissent trouver les ingrédients de base de leurs menus traditionnels. De l'épice-

rie spécialisée aux rayons de nos grandes surfaces, de nombreux produits exotiques, longtemps, et toujours peut-être, inconnus de nos yeux et de nos papilles, sont désormais disponibles et à portée de notre curiosité. Les grands chefs et les chefs coq amateurs, les émissions culinaires, les magazines, les blogs de recettes font la part belle à cette « touche d'ailleurs » et, dès lors, la tentation est forte de les intégrer à nos repas.

Parmi ces produits, on trouve notamment des céréales et des légumes « tubercules » qui sont nutritionnellement parlant des féculents, c'est-à-dire **une source de glucides et, plus particulièrement, de glucides complexes sous forme d'amidon**. Il convient alors pour la personne diabétique de les identifier et de mieux

les connaître, afin de les consommer à bon escient. De la banane plantain au sorgho en passant par le teff et l'igname, le Conseil diététique de l'ABD vous invite au voyage !

On associe la consommation du riz à l'Asie, du blé à l'Europe et au Proche-Orient et du maïs à l'Amérique. L'Afrique, quant à elle, est décrite comme le continent des céréales telles que les mils, le sorgho (= gros mil), le maïs, le riz et le fonio, mais aussi des tubercules comme la patate douce, l'igname ou encore le manioc.

Sources de glucides et donc de calories (= énergie) peu coûteuses, ces féculents sont dans leurs contrées d'origine, une base de l'alimentation depuis des centaines voire des mil-

**BON À SAVOIR**

En réalité, la patate douce et le manioc, tout comme « notre » pomme de terre, sont des héritages du continent américain, ramenés en Europe et en Afrique par les colons.

liers d'années. A titre d'exemple, les féculents « tubercules », assurent encore actuellement 75 % de la ration calorique d'un pays comme la République démocratique du Congo. Ils sont accommodés selon des recettes ancestrales et présentés sous diverses formes : galettes salées ou sucrées, beignets, chips, purée, semoule, fufou,... accompagnés de sauce, légumes, viandes ou poissons.

## Embarquons pour un dépaysement culinaire en les détaillant davantage

### La banane plantain

La banane plantain ou banane à cuire est essentiellement produite en Amérique latine, en Asie et en Afrique. Elle fait partie de la famille des **Musacées** et du sous-groupe du **genre Musa**. Sa chair est ferme et légèrement rosée. Sa peau est verte et épaisse et elle est généralement plus « imposante » que la banane jaune que nous connaissons. Contrairement à cette dernière, la « plantain » est moins riche en eau et contient plus de glucides (25 à 30 %). Ceci explique qu'elle soit assimilée à un féculent plutôt qu'à 1 fruit et qu'elle se serve principalement cuite à l'eau ou frite, en accompagnement de viandes ou poissons et de légumes.



### Le manioc

Le manioc ou yuca est une variété de plantes de la famille des **Euphorbiaceae**, originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud. L'amidon est concentré dans ses racines de couleur marron qui, une fois pelées, donnent des cylindres de couleur blanche. Son goût est unique, sa texture délicate et il se prête à de nombreuses préparations qui varient selon les régions. Il est consommé en Afrique sous forme de fufou ou de galettes. Dans notre alimentation, nous le connaissons sous le nom de tapioca, utilisé notamment comme épaississant dans les soupes et certains desserts. On cultive deux variétés principales : le manioc amer et le manioc doux. Le premier est impropre à la consommation directe car il contient de l'acide cyanhydrique. Sa chair doit être râpée, lavée ou fermentée puis séchée et enfin cuite pour pouvoir être consommée. Les racines de manioc doux sont par contre directement comestibles. Il s'agit donc d'être prudent et de bien s'informer lors de leur achat.



### L'igname

Gros tubercule cultivé dans les régions tropicales, l'igname appartient à la famille des **Dioscoréacées**. Le terme « igname » vient soit du portugais « inhame », soit de l'espagnol « iname », tous deux dérivés d'une langue africaine. Elle serait cultivée depuis au moins 4500 ans avant notre ère. L'igname se reconnaît facilement entre plusieurs autres tubercules. Issue de plantes grimpantes, elle est volubile et peut être oblongue, ovoïde, aplatie





ou ressemblant à une massue allongée. Sa chair est généralement blanche, jaunâtre ou rose selon les variétés et le degré de maturité, avec un goût légèrement sucré ou de châtaigne. Elle est servie épicée ou arrosée de sauce.



### Le taro

Le taro est un tubercule de la famille des **Aracées**, le plus souvent de la sous-famille des **Aroideae** qui serait originaire de Birmanie. L'igname et le manioc cultivés en Afrique sont en fait des plantes qui lui sont apparentées. Le tubercule de taro se consomme exclusivement cuit en raison d'une toxicité à l'état cru.



### La patate douce

La patate douce est un tubercule de la famille du liseron cultivé dans les régions tropicales. Son nom scientifique est **Ipomoea batatas**, de la famille des **Convolvulaceae**. Le nom « patate » vient de l'espagnol « batata », lui-même emprunté au langage du peuple amérindien Arawak. Elle était déjà consommée au Pérou 8000 ans avant notre ère et a été ramenée en Europe par Christophe Colomb. Sa saveur légèrement sucrée fait penser à celle de la carotte, de la châtaigne ou encore à celle du fond d'artichaut. Elle se cuisine et se consomme comme « notre » pomme de terre traditionnelle en poêlée, potée, gratin ou velouté, mais on peut aussi se régaler d'un dessert sous forme de gâteau de patates douces.



### Le sorgho

Le sorgho, de la famille des **Poacées**, est l'une des plus anciennes céréales connues. Graminée tropicale, parfois appelée gros mil en Afrique ou millet en Inde, le sorgho a pour nom scientifique **Sorghum bicolor**. Cette plante herbacée, originaire de l'Afrique sub-saharienne, est la cinquième céréale la plus cultivée au monde après le maïs, le riz, le blé et l'orge. On le trouve en Afrique mais aussi en France. Économe en eau et en engrais, résistant aux grandes chaleurs, simple à cultiver et récolter, se prêtant à toutes les préparations classiques : semoule, galette, céréales petit déjeuner... et même à la confection de sorgho façon « popcorn ». Il est considéré par divers experts comme la céréale de l'avenir.



### Le teff

Le teff (*Eragrostis abyssinica*) est aussi une céréale de la famille des **Poacées**, originaire d'Afrique et plus particulièrement d'Éthiopie où sa farine est utilisée pour une préparation spécifique : les galettes « injera ». Le teff a fait son apparition en Europe et aux USA dans les années 90, où il entre notamment dans la fabrication des aliments sans gluten.



### Le fonio

Le fonio est considéré comme la plus ancienne céréale d'Afrique occidentale. Le fonio blanc (*Digitaria exilis*) est surtout cultivé en Guinée. Sur le plan nutritionnel, le fonio s'apparente au riz blanc. Il possède un savoureux goût de noix.

### Une fois dans notre cuisine...

Ils se conservent dans un endroit sombre, frais, sec et bien aéré ou alors quelques jours au réfrigérateur. Dans l'assiette, ces féculents exotiques trouvent tout à fait leur place dans nos menus habituels car ils se prêtent à de nombreuses préparations classiques : cuisson à l'eau, à la vapeur, à l'étouffée, au four, grillés, servis en purée, potée ou stoemp, ragoût,

gratin, ratatouille, tourte, galette, potage, semoule, croquettes, beignets, frites, chips,... Ils entrent aussi volontiers dans la confection de desserts : biscuits, gâteaux, entremets, glaces,... mais pourquoi ne pas tenter aussi un plat traditionnel en préparant un fufou de banane plantain, un « chikwangue » (bâton ou pain de manioc) ou encore un « attieke » (semoule de manioc cuite à la vapeur).

## Quels sont leurs intérêts nutritionnels ?

Bien sûr, la composition nutritionnelle de ces céréales et tubercules dépend de nombreux facteurs dont, entre autres, le climat, le sol et la variété de la plante d'origine. Mais le point commun de tous ces produits est leur concentration en glucides (de 15 à 30 %), source principale de leur apport énergétique, ce qui leur vaut d'être assimilés à des féculents. Ils apportent également des fibres, diverses vitamines (C, du groupe B, de la provitamine A dans les tubercules de couleur jaune et/ou orange...), des minéraux (potassium, magnésium, calcium, phosphore,...) et des oligo-éléments (cuivre, iode, manganèse,...). Tous ces féculents exotiques contiennent de 0,5 à 4 % de protéines et sont exempts de gluten, ce qui élargit la gamme des aliments accessibles aux personnes atteintes de la maladie cœliaque (intolérance au gluten) ou d'hypersensibilité au gluten.

## L'avis de la diététicienne

Ces féculents exotiques ont une teneur en glucides qui varie de 15 à 30 %\*. Avec un apport en glucides de 15 % à 20 %, la patate douce et le teff sont sur le même pied que notre pomme de terre. Par contre, avec une teneur de 25 à 30 % de glucides, la banane plantain, le manioc, l'igname, le taro, le sorgho et le fonio cuits ont un apport en glucides comparable aux pâtes et aux riz cuits. Certaines préparations traditionnelles comme le manioc et l'igname cuits sous forme de « bâton ou pain (chikwangé) ou le fofou (boule de

farine bouillie dans l'eau) s'apparentent à « nos » pains parce qu'ils sont une source importante de glucides (50 %). Lors de leur consommation, il conviendra d'adapter la ration et/ou la dose d'insuline.

Ils constituent des choix alimentaires judicieux et permettent « découvertes et variétés » dans les menus. Comme tous les féculents, ils se consomment au sein d'un repas mixte, avec des légumes et une source de protéines sous forme de viandes, œufs, volailles ou poissons. Si on associe 2 féculents au cours d'un même repas, comme par exemple des céréales complètes à des légumineuses ou des tubercules (ce qui est proposé dans l'alimentation végétarienne), il sera également nécessaire d'adapter les rations et/ou la dose d'insuline.

Pour limiter l'apport en matières grasses et donc en calories, la consommation de ces féculents sous forme de croquettes, beignets, frites, chips sera occasionnelle.

## Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD



\*Teneur en glucides pour 100 g d'aliments

Tableau comparatif des différents féculents exotiques cuits pour 100 g

	Banane plantain cuite	Manioc cuit	Igname cuite	Sorgho cuit	Teff cuit	Taro cuit	Riz complet cuit	Patate Douce cuite	Pomme de terre cuite	Fonio cuit
	125	132	102	120	100	131	160	70	70	125
Lipides g/100 g	0.2	0	0.1	1	0.5	0.1	1	0.2	0.3	0.7
Glucides g/100 g	29	32	27	24	20	30	32	14	15	25
Protéines g/100 g	0.8	0.7	1.5	3.5	3.8	0.5	3.2	1.3	2	4
Fibres g/100 g	2.3	0.4	4	3	2.8	5	2.3	2.7	1.4	2.5