

Commission du Pacifique Sud



Centre de formation
à l'éducation
communautaire

Aliments du
Pacifique
Sud

Fiche No.
Edition revue
1985

1

Le taro

Spécialité du Pacifique Sud

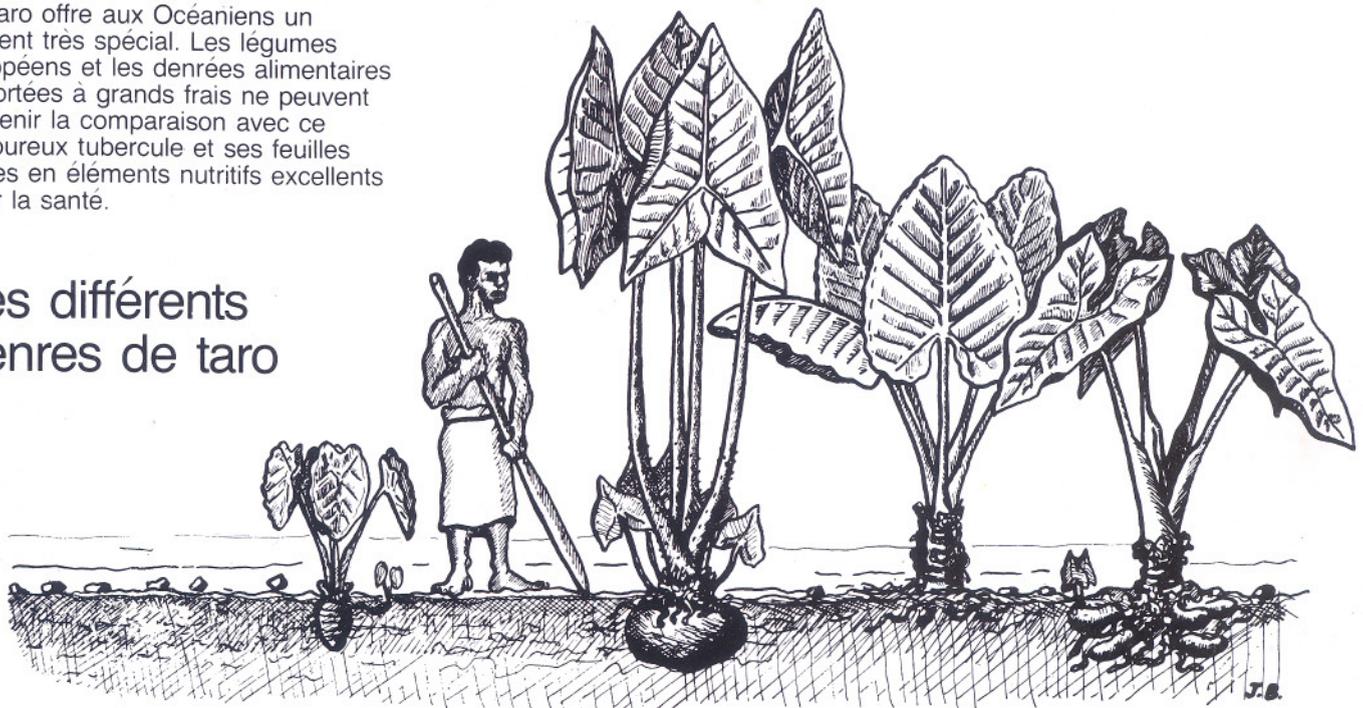
Taro, talo, dalo — ces noms désignent une plante qui, depuis des siècles, assure une bonne nutrition aux Océaniens. Si son nom varie d'une île à l'autre, ce tubercule et ses feuilles savoureuses ont la même valeur nutritive partout.

Dans beaucoup d'îles, le taro ne tient plus dans la vie quotidienne la place importante qu'il occupait naguère. Il coûte souvent cher. Les citadins qui travaillent toute la journée trouvent parfois plus rapide de faire cuire du riz que de faire pousser du taro ou de l'acheter et le préparer. Beaucoup d'insulaire achètent maintenant du riz de préférence à ce tubercule nourrissant, parce qu'il cuit plus vite.

Les gens qui mangent le tubercule du taro ne connaissent pas toujours la valeur de ses feuilles. Pourtant, elles constituent un légume vert nutritif et savoureux que l'on trouve facilement.

Le taro offre aux Océaniens un aliment très spécial. Les légumes européens et les denrées alimentaires importées à grands frais ne peuvent soutenir la comparaison avec ce savoureux tubercule et ses feuilles riches en éléments nutritifs excellents pour la santé.

Les différents genres de taro

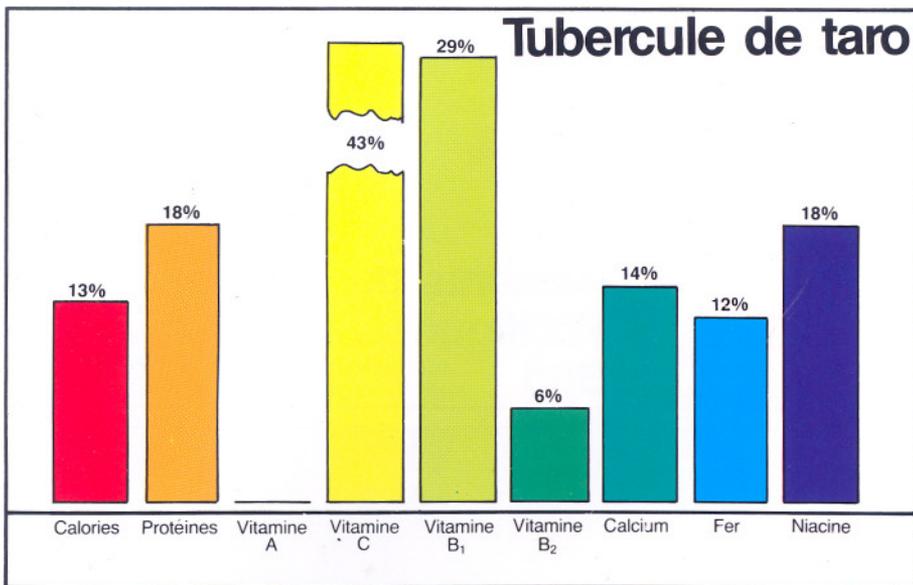


Colocasia

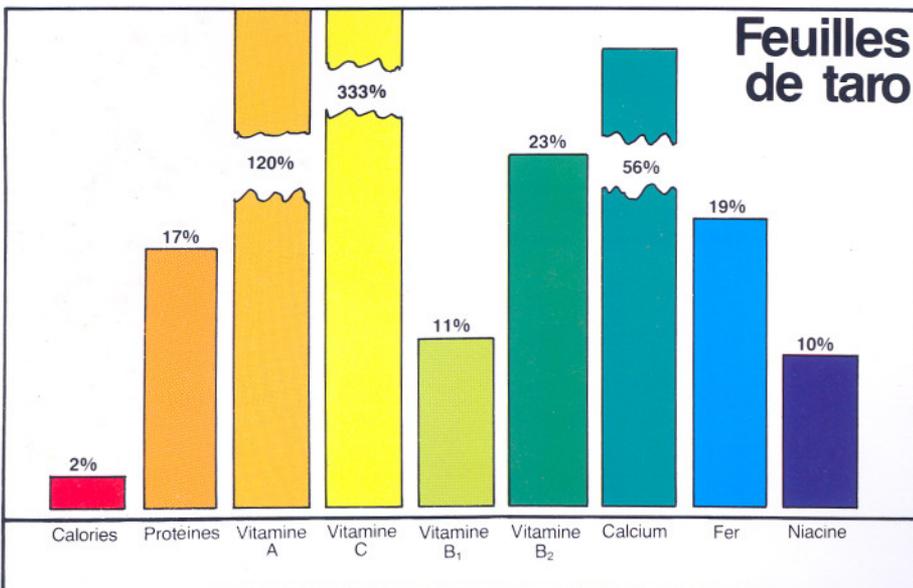
Cyrtosperma

Alocasia

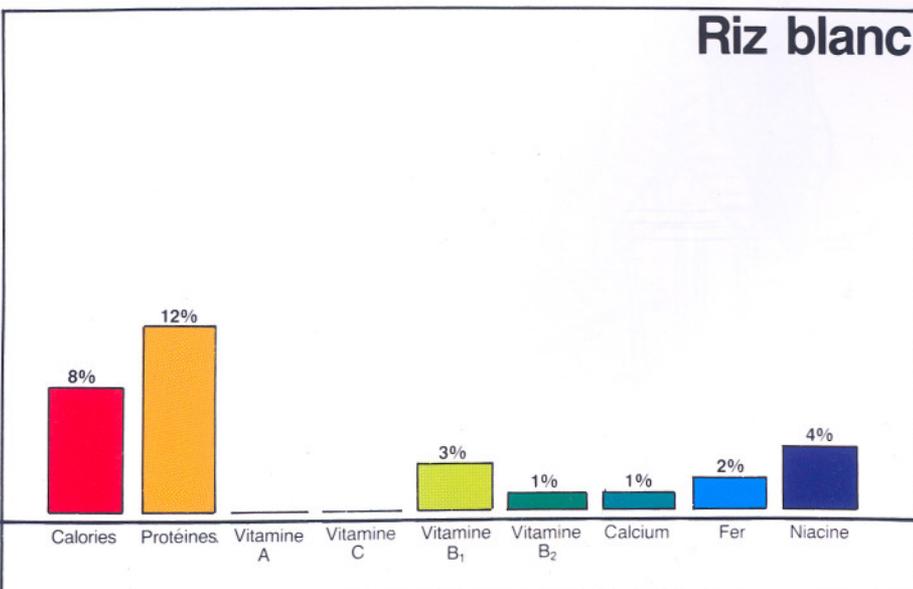
Xanthosoma



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (1 tasse) de tubercule de taro cuit¹



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (environ 1/2 tasse après cuisson) de feuilles de taro¹



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une portion (1 tasse) de riz cuit¹

1. Extrait de *Food composition tables for use in the Pacific Islands*, Commission du Pacifique Sud, 1983.

Variétés de taro

Colocasia, nom scientifique du "vrai" taro, atteint une hauteur d'environ un mètre et produit des tubercules comestibles d'une trentaine de centimètres de long. Les feuilles de cette plante figurent aussi dans beaucoup de plats insulaires. Autres plantes parfois appelées taro :

Cyrtosperma, plante plus haute dont les feuilles sont plus grandes et les racines plus grosses et de consistance plus grossière. Pousse surtout en Micronésie; souvent appelée taro géant.

Alocasia, plante robuste dont on mange la tige épaisse et féculente. Moins prisé que les autres, ce taro n'est généralement consommé que lorsqu'il y a pénurie d'autres aliments.

Xanthosoma, plante qui pousse facilement, introduite dans le Pacifique Sud il y a une centaine d'années. Elle est souvent cultivée en Mélanésie, où l'on mange aussi bien ses feuilles pointues que ses tubercules.

Les renseignements et recettes donnés dans cette fiche concernent le *Colocasia*, mais s'appliquent en général aussi bien aux autres taros.

Valeur nutritive

On trouve dans le sol de toutes les îles un trésor alimentaire — le taro. Le tubercule du taro et ses feuilles vertes en forme de cœur sont pleins de vitamines et minéraux nécessaires à l'organisme.

Le tubercule est une excellente source de calories, apportant au corps l'énergie dont il a besoin pour rester dynamique. Il donne également les fibres nécessaires au transit intestinal.

Absorbé en grande quantité, comme il l'est généralement dans le Pacifique, le tubercule est également une bonne source de calcium et de fer. Le calcium donne des os et des dents solides et le fer assure la santé du sang. Les femmes, en particulier, doivent veiller à ce que leur régime alimentaire soit riche en fer.

Les feuilles de taro fournissent en grande quantité la vitamine A nécessaire à une bonne croissance, à la santé des yeux et à la prévention des maladies. On y trouve aussi en abondance la vitamine C qui assure la résistance des tissus, aide le corps à assimiler le fer et facilite le métabolisme.

Les feuilles de taro contiennent également de la vitamine B₁ (Thiamine) qui aide l'organisme à utiliser les aliments énergétiques, et de la vitamine B₂ qui assure une

bonne croissance et de bons yeux. Elles contiennent aussi des quantités utiles de calcium et de fer.

Chacun devrait manger tous les jours des légumes verts, et la feuille de taro est un excellent choix.

Le riz blanc, qui est celui consommé dans la plupart des îles, apporte une certaine quantité de calories et de protéines, mais moins de vitamines et de sels minéraux que le tubercule ou les feuilles de taro. Le riz brun ou riz complet contient plus d'éléments nutritifs que le riz blanc, mais lui aussi est moins nourrissant que le tubercule ou les feuilles de taro. Il est mauvais de ne manger que du riz blanc. Il faut toujours le mélanger avec des légumes et de la viande ou du poisson.

Le tubercule et les feuilles du taro sont de bons aliments, mais ils ont besoin d'un complément pour que le régime alimentaire soit équilibré. En leur ajoutant du poisson, de la viande, du lait, ou d'autres aliments protéiques favorisant la croissance, on absorbe tous les éléments nutritifs dont le corps a besoin pour être fort et en bonne santé.

Préparation et conservation

La plupart des tubercules de taro ne se conservent pas bien après la récolte. Aussi vaut-il mieux les laisser en terre jusqu'au moment de les consommer. (Le *Xanthosoma* fait exception; placé dans un lieu sec, sombre et frais, il se conservera bien pendant plusieurs semaines.) Lorsqu'on est obligé de déterrer le taro, on peut avoir recours à certaines méthodes de conservation.

Le tubercule se conservera quelque temps si on le remet en terre. Cuit lentement au four canaque jusqu'à formation d'une croûte, il devrait se garder environ une semaine. Ebouillanté et coupé en tranches minces qu'on fait sécher au soleil, le taro se gardera plusieurs mois dans un bocal, une boîte métallique ou un sac de plastique bien fermé. Il se gardera également très longtemps s'il est épluché et congelé.

On voit donc que même quand on ne peut se procurer du taro frais, on peut l'utiliser en conserve pour varier ses menus et les rendre plus nourrissants.

Cuisson du taro

Les méthodes les plus courantes de cuisson du tubercule consistent à le faire griller sur des pierres chauffées à blanc, rôti au four canaque, bouillir ou frire. Le taro épluché avant cuisson

risque de perdre les vitamines que contient la peau. C'est pourquoi quand il est grillé ou rôti en entier dans sa peau à la manière traditionnelle, il retient généralement plus d'éléments nutritifs que s'il est bouilli ou frit à la manière moderne.

Bien des sortes de taro contiennent de minuscules cristaux d'oxalate de calcium. Lorsqu'on mâche le taro, on libère ces petits cristaux acérés qui piquent désagréablement la bouche et la gorge. Il suffit, pour empêcher cela, que le taro soit bien cuit. Lorsqu'on prépare un plat qui demande du taro râpé, il est bon de cuire quelque peu le tubercule avant de le râper.

Les feuilles de *Colocasia* sont bonnes à manger, mais il ne faut prendre que celles qui ont des tiges vertes ou rouges (pas les brunes ou les violettes). Les feuilles de toutes les variétés de *Xanthosoma* sont comestibles.

Les feuilles, comme le tubercule, risquent de piquer la bouche si elles ne sont pas convenablement préparées. Pour être sûr que cela n'arrive pas, il faut les faire bouillir une première fois dans l'eau, jeter l'eau et les faire bouillir une deuxième fois, soit dans une deuxième eau, soit dans du lait de coco. Si l'on accompagne les feuilles de taro d'un aliment gras comme le lait de coco, le corps assimile mieux la vitamine A que contiennent les feuilles.

Bien que beaucoup de gens qui mangent le tubercule et les feuilles ne le sachent pas, les tiges vertes du vrai taro peuvent aussi ajouter un délicieux complément à tout repas. Les recettes ci-dessous montrent comment accommoder cet aliment spécial et décrivent quelques bonnes méthodes de préparation du tubercule et des feuilles.

Baseisei

Pour quatre personnes :

20 tiges de taro
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 tasse de lait de coco dilué
1 cuillerée à café d'oignons verts hachés
Piment haché à volonté

1. Ne prendre que les tiges qui n'ont pas de raie rouge. Eplucher et couper les tiges en morceaux d'une dizaine de centimètres.
2. Plonger les tiges dans l'eau bouillante salée, couvrir et laisser bouillir deux minutes.
3. Egoutter et mettre dans un bol d'eau fraîche : une fois refroidies, egoutter et couper en lamelles dans la longueur.
4. Mélanger les autres ingrédients et verser sur les tiges.

Soupe aux feuilles de taro

Pour six personnes :

20 jeunes feuilles de taro
4 tasses d'eau
1 cuillerée à soupe et demie de beurre, margarine ou huile
1 cuillerée à soupe d'oignon haché
3 tasses de lait
1 cuillerée à soupe et demie bien pleine de farine
Sel et poivre

1. Porter l'eau à ébullition, ajouter les feuilles de taro; couvrir et laisser bouillir 10 minutes, couvert.
2. Egoutter et réduire en purée les feuilles de taro puis les laisser de côté.
3. Chauffer le beurre, la margarine ou l'huile et y faire revenir l'oignon pendant une minute.
4. Ajouter la farine et cuire le mélange à feu doux pendant une minute en remuant.
5. Retirer du feu et incorporer le lait.
6. Remettre sur le feu et porter à ébullition. Ajouter les feuilles et laisser mijoter cinq minutes en remuant sans arrêt.
7. Saler et poivrer à volonté et servir chaud.

On peut ajouter à cette soupe du poisson ou de la viande ainsi que des tubercules pour avoir un repas complet. Le lait peut être remplacé par du lait de coco dilué. Cette soupe est excellente pour les malades.

Croquettes de poisson et de taro

Pour quatre personnes :

1 tasse de taro bouilli réduit en purée
1 cuillerée à café d'oignon finement haché
1 cuillerée à soupe d'oignons verts hachés
1/2 tasse de poisson frais cuit ou de poisson en conserve
1/4 de cuillerée à café de sel
1 œuf battu
1/2 tasse de chapelure
1/4 de tasse d'huile de cuisine

1. Mélanger le taro, l'oignon, l'oignon vert, le poisson et le sel.
2. Façonner des croquettes avec ce mélange.
3. Plonger les croquettes dans l'œuf et la chapelure.
4. Faire cuire les croquettes dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.
5. Servir chaud avec des légumes verts ou avec une salade.

Palusami

Vingt-huit paquets :

- 12 noix de coco
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 4 paquets de feuilles de taro, soit environ 120 feuilles
- 5 oignons hachés
- 7 feuilles de bananier
- 28 feuilles d'arbre à pain

1. Râper les noix de coco. Exprimer le lait à travers une mousseline ou de la fibre de noix de coco. Ajouter le sel.
2. Choisir des feuilles de bananier et d'arbre à pain fermes et intactes.
3. Passer chaque feuille de bananier au-dessus d'une flamme pour l'amollir. Retirer soigneusement la partie postérieure de la nervure centrale de toutes les feuilles de bananier en prenant soin de ne pas déchirer les feuilles. Diviser chaque feuille de bananier en quatre morceaux.
4. Prendre de quatre à six feuilles de taro lavées et propres et les façonner en coupe dans laquelle on mettra une demi-cuillerée à soupe d'oignon haché et une tasse de lait de coco. Replier les feuilles soigneusement sans renverser le lait de coco.
5. Envelopper chaque paquet de feuilles de taro dans un morceau de feuille de bananier amollie puis couvrir avec une feuille d'arbre à pain et fermer solidement en rabattant la tige qu'on enfonce dans le paquet.
6. Faire cuire une demi-heure au four canaque ou à la vapeur.

On peut ajouter à l'oignon haché des morceaux de viande ou de poisson avant de verser le lait de coco dans le paquet. Dans ce cas, la cuisson doit durer au moins une heure de plus.

Taro aux fruits de mer

Pour deux personnes :

- 2 tasses de taro pelé et coupé en dés
 - 1 tasse de fruits de mer (coquillages ou petits poissons frais)
 - 1 tasse et demie de lait de coco
 - 1/2 tasse d'eau
 - 1 oignon haché
 - 1 cuillerée à soupe de beurre, de margarine ou d'huile
 - 1 tasse de feuilles vertes hachées (pousses de citrouille, feuilles de taro ou de patate douce)
- Sel et poivre à volonté

1. Faire cuire le taro à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il ait une consistance tendre. Egoutter.
2. Retirer les coquillages de leur coquille ou encore nettoyer les petits poissons frais et les préparer pour la cuisson.
3. Faire chauffer le beurre, la margarine ou l'huile dans une casserole, y faire revenir l'oignon pendant 4 à 5 minutes.
4. Ajouter l'eau et le lait de coco et porter ce mélange à ébullition en le remuant constamment. Ajouter les fruits de mer et cuire à feu doux 5 minutes.
5. Ajouter les feuilles vertes hachées et le taro cuit et laisser mijoter 5 à 10 minutes.
6. Saler et poivrer à volonté et servir chaud.

Les fruits de mer peuvent être remplacés par des crevettes fraîches ou des restes de viande.

Poulet au taro et aux légumes

Pour six personnes :

- 1 poulet
- 2 gros taros
- 2 gros oignons hachés
- 2 tasses de feuilles vertes hachées (pousses de citrouille, feuilles de taro ou de patate douce)
- 3 tomates
- 1 tasse de lait de coco
- 1 tasse d'eau
- Sel à volonté

1. Eplucher le taro. Couper en tranches fines et placer au fond d'une grande casserole.
2. Découper le poulet en portions individuelles et les placer sur le taro.
3. Ajouter les oignons et les feuilles vertes hachées, ainsi que les tomates.
4. Ajouter une pincée de sel.
5. Ajouter le lait de coco et l'eau et laisser mijoter à feu doux pendant une heure à une heure et demie jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
6. Servir chaud.

Une variante consiste à ajouter au mélange lait de coco et eau environ 2 cuillères à soupe de poudre de curry.

Cette fiche est la première d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

- Fiche No. 2 — *La papaye*
- Fiche No. 3 — *La mangue*
- Fiche No. 4 — *La goyave*
- Fiche No. 5 — *Le manioc*
- Fiche No. 6 — *Les plantes à feuilles vertes*
- Fiche No. 7 — *La banane*
- Fiche No. 8 — *La noix de coco*
- Fiche No. 9 — *Le fruit à pain*

© Commission du Pacifique Sud, 1985.

Tous droits réservés. Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, en vue de vente, d'opération commerciale, d'échange ou de cession à titre gratuit, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur. Les demandes de renseignement sont à adresser à l'éditeur.

Fiche publiée par la Commission du Pacifique Sud et imprimée par Stredder Print Limited, Auckland (Nouvelle-Zélande), 1986.

Fiche réalisée avec l'aide financière du Gouvernement français.

Commission du Pacifique Sud : Catalogue à la source (CIP)

Le taro : spécialité du Pacifique Sud.

(C.P.S. Aliments du Pacifique Sud; no. 1).

1. Taro. 2. Cookery (Vegetables). I. Series.

641.352

AACR 2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la

Commission du Pacifique Sud
B.P. D5, Nouméa Cedex
Nouvelle-Calédonie

ou au

SPC Community Education Training Centre
Private Mail Bag
Suva, Fidji

Texte original : anglais.

© Commission du Pacifique Sud, 1980.

Première édition 1980.
Edition revue 1985.