

Des super-aliments à redécouvrir

Les racines et tubercules

Avant, ils constituaient l'alimentation de base des populations de l'océan Indien. Aujourd'hui, racines et tubercules sont en grande partie remplacés par le riz, souvent importé. Mais face aux changements climatiques et à la volatilité des prix des produits agricoles, menaces pour la sécurité alimentaire, l'intérêt renaît pour ces aliments hyper-nourissants cultivés localement ●



1

Patate douce, patate riche

Chair blanche, orange, jaune, rose, rouge, violette: la patate douce (1) est haute en couleurs. Consommée frite en beignets, bouillie en purée, en gateaux, et même parfois crue, on la conseille dans l'alimentation des enfants et femmes carencés. Et pour cause : non seulement gorgé d'amidon, le tubercule est riche en vitamines B et C ainsi qu'en sels minéraux. Les patates douces à chair orange, elles, apportent aussi du bêta-carotène, précurseur de la vitamine A.



2

Le manioc, quatrième source de calories sous les tropiques

Le manioc (2) n'est pas une espèce difficile : il s'accommode d'une terre médiocre et demande peu de travail au champ, pour un rendement quasi certain. Il est naturellement résistant aux sécheresses et aux hautes températures, ce qui en fait une culture tout à fait adaptée aux changements climatiques. Originaire d'Amérique du Sud, le manioc représente la quatrième source de calories dans les pays tropicaux : 700 millions de personnes s'en nourrissent.

Taro, cambarre, et autres plantes amylicées

Etiquetées « plat du pauvre », les plantes amylicées, soit les plantes riches en amidon, possèdent une haute valeur énergétique. Parmi elles, le maïs, le riz, le blé, mais aussi des espèces moins connues, comme le fruit à pain ou le taro (3), aussi appelé songe. Pour encourager la consommation de ces super-aliments, diverses déclinaisons sont testées dans l'océan Indien : à La Réunion, chips, frites et purées à base de cambarre et de fruit à pain ont par exemple été produits.



3