

THEME : COMMENT PREPARER LA FARINE DE MANIOC ?

Le manioc.

Le manioc est un arbuste vivace de la famille des Euphorbiacées. Il est utilisé dans le régime alimentaire de plus de 500 millions de personnes sur notre planète, particulièrement en Asie, Afrique et Amérique du Sud. Ses racines sont riches en calories. En France, le manioc est surtout connu pour sa fécule, appelée tapioca.

- On peut utiliser la farine de manioc telle quelle, en la saupoudrant sur vos plats de pâtes, riz, poissons, viandes...
- « **Pirão** » : laissez gonfler la farine dans vos sauces
- « **Farofa** » : faites revenir des oignons et de l'ail dans du beurre. Ajoutez-y la farine de manioc que vous faites revenir pour la faire dorer. Vous pouvez, selon votre goût, y ajouter des œufs, des légumes... Saupoudrez la farofa sur vos viandes, votre riz, vos haricots... !
- « **Chibé** » : une portion de farine de manioc, pour 2 portions d'eau, avec une pincée de sel sera un excellent accompagnement pour vos plates de crevettes ou de poissons grillées.
- « **Caribé** » : faites bouillir une portion de farine de manioc dans 3 portions d'eau, avec une pincée de sel. Laissez bouillir pendant environ 3 minutes en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez-y des fruits selon votre goût (avocat, banane...).
- « **Mingaou** » : laissez tremper pendant environ 10 minutes une portion de farine de manioc dans 3 portions de lait, et une portion de noix de coco râpée, et sucrez à votre goût. Laissez bouillir pendant environ 5 minutes en remuant. Ajoutez-y des fruits.
- La farine de manioc peut également servir de chapelure pour vos plats pannés.

Merci à nos amis de Guarana ANDIRA pour ces conseils d'Amazonie !