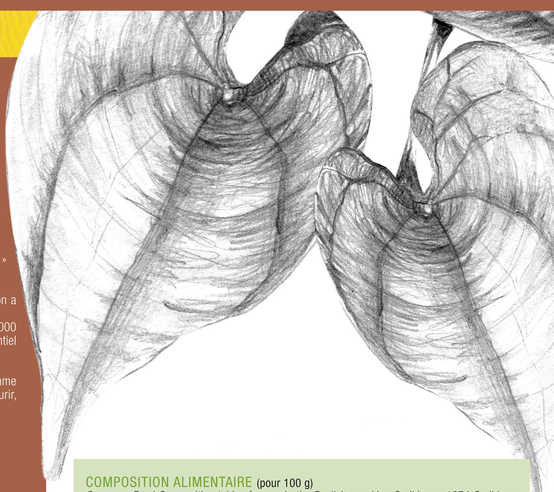
IMPRESSION AU FORMAT A4

# L'igname



## PRESENTATION

*Igname : Dioscorea alata*
*Créole : ziyamm*
*Anglais : yam*
*Espagnol : ñame*

Plantes de la famille des Dioscoreacées, 2 espèces d'ignames sont principalement cultivées aux Antilles : *Dioscorea alata* (variétés : « Pacala », « Plimbite », « Belep ») et *Dioscorea cayenensis rotundata* (Igname jaune et igname grosse caille).

Originaires respectivement de Mélanésie et d'Afrique de l'Ouest, elles ont été introduites aux Antilles lors du commerce transatlantique et de la traite des esclaves, leurs tubercules étant utilisés sur les bateaux négriers comme « plantes de garde » (longue conservation) et pour leurs propriétés antiscorbutiques.

Les ignames sont des aliments de base dans de nombreux pays tropicaux. Leur production a triplé au cours des dernières décennies.
Avec une production annuelle en Guadeloupe, en Guyane et en Martinique de l'ordre de 40 000 tonnes, l'igname se situe juste après la canne et la banane et constitue ainsi un atoût essentiel pour la diversification agricole.

Déplacées de leur zone géographique d'origine, puis progressivement sélectionnées par l'homme sur la taille et la qualité des tubercules, les ignames sont le plus souvent incapables de fleurir, donc de se reproduire par voie sexuée.

## COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

*Sources : Food Composition tables for use in the English speaking Caribbean. 1974 Caribbean food and nutrition institute Jamaïque.*

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie | 105 kcals | Fibres | 0.6 g |
| Humidité | 72 % | Cendres | 1 g |
| Protéines | 2 g | Ca | 22 mg |
| Lipides | 0.2 g | P | 39 mg |
| Glucides | 24 g | Fe | 1 mg |
| K | 294 mg | Na | 10 mg |

***Remarques :***
Les parties restées vertes des tubercules d'igname peuvent contenir de la dihydrodioscorine, alcaloïde toxique et amer détruit à la cuisson.

## RECHERCHE AGRONOMIQUE

Grâce à des années d'études sur les variétés présentes aux Antilles, les chercheurs de l'INRA ont pu maîtriser la reproduction sexuée de l'espèce *Dioscorea alata* et créer de nouveaux hybrides, productifs et résistants aux maladies. Ces recherches font partie d'un programme qui vise au développement de nouveaux systèmes de culture d'ignames aux Antilles et au maintien de la biodiversité des espèces locales.

Aussi, les recherches, basées sur la compréhension de la structure génétique, des mécanismes de floraison et de tubérisation (formation des tubercules et des bulbilles), de la résistance aux maladies permettent de :
- caractériser la plante et ses principaux pathogènes,
- proposer aux agriculteurs des variétés adaptées aux contraintes d'exploitation, à la mécanisation, et aux attentes des consommateurs,
- mettre au point des systèmes de culture propres et plus productifs,
- créer et sélectionner des hybrides résistants à l'anthracnose tels que « Boutou » et « INRA 15 ».

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### Ouvrages et textes

**L'igname: plante à tubercule tropicale,** Degras L.,1986. Techniques agricoles et productions tropicales. N°36. Maisonneuve et Larose Editeur, France, 408 p.

**L'igname, plante séculaire et culture d'avenir** Actes du séminaire international Cirad-INRA-Orstom-Cofad, 3-6 juin 1997, Montpellier. Berthaud, J.; Bricas, N., Marchand, J.-L. Editeur. CD ROM CIRAD/IRD, 1999.

**L'Igname : Manuel du Planteur**, 2003. Ouvrage collectif, INRA/Chambres d'Agriculture de Martinique et de Guadeloupe, 106 p.

**L'igname alimentaire, plante millénaire et culture d'avenir,** Degras L., 1998. INRA mensuel N°97, p. 31-36.

**Les Ignames,** Degras L., 1993. Le courrier de l'environnement de l'INRA, N°6-7

**Igname, espèces *alata* et *cayenensis* :** Guide de la diversification végétale en guadeloupe, cultures vivrières, p 1-9. Chambre d'Agriculture de la Guadeloupe, Editeur.

**Pour des racines nouvelles. Recettes culinaires : du traditionnel à l'original.** Conseil Régional de la Guadeloupe/INRA, 1985. 96p.

**Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France. Produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe.** 1998, 379 p. Albin Michel/CNAC, Région Guadeloupe, Editeurs.

### Sites Web

**L'igname un aliment de prestige, fiche FAO N°14 Aliments du Pacifique Sud :**
*http://www.fao.org/waitdocs/X5425F/x5425f0e.htm#fiche%20n%E0%2014%20%20%201990%20%20%20l'igname*
**L'igname un aliment traditionnel plein d'avenir :**
*http://www.cirad.fr/fr/regard_sur/alimentation/pdf/12fiche.pdf*

**Mieux connaître les produits locaux et la recherche agronomique :**
*http://www.antilles.inra.fr/informer_et_former/dossiers_et_documents*

## UTILISATION CULINAIRE

Traditionnellement cuisinée à l'eau salée dans le cadre familial, l'igname possède en général une texture friable et fond dans la bouche.

La mutation des consommations, notamment en restauration hors domicile, nécessite des recherches fondamentales et appliquées. Une réponse technique et technologique est de proposer des produits variés, faciles à mettre en oeuvre et à consommer dans toutes les formules de restauration.

De nos jours, grâce aux recherches effectuées sur sa texture et sa cuisson, on retrouve l'igname dans la confection de gratins, purées, frites, croquettes, hachis, quiches, potages.

Les procédés de transformation permettent également de la présenter sous forme de chips, biscuits, galettes, flocons de purée, farine.
Pour ses qualités diététiques, l'igname est incorporée dans les aliments du petit déjeuner ou de régimes alimentaires pour enfants.

## RECETTE ORIGINALE



### GALETTE D'IGNAME A LA TOMATE

**Ingrédients :** *Pour 12 galettes de 20 à 25 g.*
300 g d'Igname, 3 oeufs, très peu de matière grasse, miel, cannelle, rhum, essence de vanille et zeste de citron.

**Technique :**
Galette d'igname : râper l'igname crue, lier à l'oeuf et ajouter tous les autres ingrédients. Cuire comme une crêpe dans une poêle anti-adhésive.

Garniture : réaliser une confiture de tomate au miel : 1kg de tomates pelées épépinées et concassées, cuites avec du miel jusqu'à évaporation de l'eau. Dresser sur une assiette en couches superposées. Accompagner d'un « chaudo» traditionnel à la menthe.

Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

www.antilles.inra.fr