

## Les vertus du manioc

Written by Maniocrie  
Tuesday, 12 April 2011 20:09 -

---

Les vertus du manioc  
Par NADINE KAVIRA

Le manioc est un arbuste vivace et une source peu coûteuse d'hydrates de carbone, mais sa consommation sans préparation adéquate peut créer des problèmes de santé. Il contient, en effet, des glucosides cyanurés toxiques qui, sous l'effet d'une enzyme, se transforment en acide cyanhydrique.

La cuisson des tubercules de manioc les rend consommables. Mais, certaines études signalent des cas d'intoxication entraînant la mort après absorption du manioc mal cuit, en particulier lors de la friture.

Il existe deux variétés principales de manioc :le manioc amer, non consommable sans prétraitement à l'eau, et celui, doux(ka manioc), dont les racines sont directement consommables. Il y a cependant des cas de neuropathies car le manioc contient des hétérosides cyanogènes en moindre quantité. Les tubercules sont également utilisés dans la préparation de boissons alcooliques distillées (en Guyane), comme la boisson indigène.

La chair des tubercules a une couleur blanchâtre et rappelle le bois par sa texture et sa consistance. Après cuisson dans l'eau, sa chair devient. La friture la rend croustillante.

On peut préparer les tubercules en les faisant cuire, puis en les lavant longuement à l'eau pour évacuer les traces de cyanure, et en les séchant au soleil. Une fois pilé, à la main ou au moulin, on obtient une farine blanche appelée fofou au Congo.

Cette farine est mélangée à de l'eau bouillante à égale proportion et constitue un aliment qui accompagne les plats en sauce. Elle peut aussi être donnée à de jeunes enfants. Le fofou a une valeur calorique sèche de 250 à 300 kcal, soit près de la moitié lorsqu'elle est en pâte.

Une autre façon de le consommer est en pains de manioc. Au Congo, ces pains sont appelés

## Les vertus du manioc

Written by Maniocrie

Tuesday, 12 April 2011 20:09 -

---

«chikwangue ». Ils sont riches en cellulose, consistants, mais très peu nourrissants. Leur prix très abordable favorise leur consommation à grande échelle. Il est recommandé de bien les mâcher afin de ne pas avoir de problème de digestion.

### QUELQUES RECETTES MEDICINALES

Les feuilles de manioc sont très consommées en RDC. Elles se mangent sous diverses recettes, mais ne sont pas uniquement réservées à l'alimentation. Leur usage s'étend également au traitement thérapeutique de certaines maladies. D'où, l'existence de plusieurs recettes médicinales à base de manioc, notamment pour guérir les brûlures, la conjonctivite, l'anémie, etc.

En cas de brûlure, faire sécher les feuilles de manioc au soleil, les écraser finement à la pierre et verser la poudre sur les lésions. Cette poudre va absorber le liquide sécrété par les brûlures et cicatriser la plaie.

Pour soigner la conjonctivite, râper finement le tubercule de manioc, extraire le liquide laiteux et mettre quelques gouttes dans chaque œil. Lorsqu'on n'a pas d'appétit, râper finement le tubercule de manioc, y ajouter un peu de sucre et consommer tel quel.

Si l'on souffre de l'anémie, prendre quelques feuilles de manioc, les laver, les piler et en extraire le jus dans un verre et le filtrer. Y ajouter du lait concentré, bien mélanger bien le tout et boire un verre chaque jour. Exceptionnellement pour ce cas, la durée du traitement est d'une semaine. Il faut également noter que, pour 2/3 de jus de feuilles de manioc, utiliser 1/3 de lait concentré.