

# Manioc



- Manioc Bateau : Carton de 4, 5 ou 6 kg

**Information :** Le manioc est un aliment digeste et énergétique. Quasiment dépourvu de protéines, de vitamines et de sels minéraux, il possède un fort taux d'amidon et de glucides. Ainsi, son fort taux glycémique lui permet de constituer un apport non négligeable de sucre.

**Utilisation :** On peut déguster le manioc en morceaux, en lamelles, en semoule ou en farine. La plupart des recettes et préparations à base de manioc sont originaires d'Afrique et d'Amérique du Sud.

**Conservation du manioc :** Le manioc est un aliment fragile car son taux d'humidité est très élevé. Il faut donc le consommer rapidement après sa récolte. On peut le conserver au réfrigérateur quelques jours.

Le Manioc (*Manihot esculenta*) est un arbrisseau aux tiges noueuses atteignant 2 à 5 mètres de hauteur. Cette plante herbacée présente de larges feuilles composées ; la racine est longue, irrégulière avec un diamètre de 5 cm environ.

## Calendrier de campagne

[illegible]