

LA TRANSFORMATION DU MANIOC EN FARINE

Les variétés de manioc cultivées en Polynésie française sont des **manioc doux** : les composés cyanogénétiques, potentiellement toxiques, sont présents en faible quantité et sont localisés dans l'épiderme. Ainsi, les racines sont comestibles sans procédé particulier de transformation, si ce n'est l'épluchage.

La transformation en farine permet la conservation longue durée de la racine hautement périssable (poutrissement 2 à 3 jours après récolte).

1

La préparation manuelle des tubercules :

Les maniocs sont préalablement **lavés** à l'eau claire, **parés**, et **épluchés**.

Puis, ils sont **rincés** de manière à éliminer l'excès d'amidon et à prévenir les contaminations éventuelles lors des opérations.

Il est impératif d'utiliser des ustensiles propres et de porter des gants pendant toute la manipulation.



Le tranchage :

Les maniocs sont ensuite **découpés** mécaniquement à l'aide d'un coupe-légumes avec un disque trancheur de 8 mm, puis disposés en **couches sur les claies de séchage**.



2

3

Le séchage :

Les claies sont placées dans un **séchoir à air chaud** pendant 16 à 18 H et à une **température de 52 °C**. Attention, au delà de cette température, il y a une gélatinisation de l'amidon qui entraîne une détérioration de la farine.

Le séchage solaire en monocouche reste possible (plus aléatoire).

Le produit est sec lorsqu'il est cassant.



A

Le broyage, la mouture et le tamisage :

- A. **Broyage grossier au cutter vertical** : De manière à réduire la taille des morceaux pour les moulin plus facilement.
- B. **Broyage fin au broyeur à percussion avec un tamis de 0.2 mm.**



B

4

Le conditionnement :

L'ensachage peut se faire **manuellement** ou de façon **mécanisée** avec une soudeuse à sachets.

Dénomination	Prix moyen (XPF)	Remarques
Coupe-légumes	300 000	Avec disques trancheurs
Séchoir électrique	1 500 000	
Cutter vertical	300 000 à 500 000	
Broyeur à percussion	1 400 000	Tamis de 0.2 mm
Soudeuse pour farine	120 000	
Balance de précision	50 000	± 0.1 g

La farine de manioc a l'avantage d'être **sans gluten**. C'est une farine **neutre** qui s'intègre dans de multiples préparations salées et sucrées, comme par exemple dans la préparation des **gnocchis**.

La recette : gnocchis de manioc



300 g de manioc cuits



85 g de farine de manioc



1 jaune d'œuf



Poivre



Sel



PORTIONS :
2 personnes



PREPARATION :
1H30



CUISSON :
10 minutes

- ① Eplucher les maniocs, couper les en morceaux et faire les cuire à l'eau pendant 30 minutes, afin qu'ils soient tendres.
- ② Une fois les maniocs cuits, réduisez-les en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- ③ Incorporer y l'œuf et ajouter petit à petit la farine, de manière à obtenir une boule non collante. Saler et poivrer à votre convenance.
- ④ Fariner bien le plan de travail et façonner la pâte en un long boudin assez fin. Tailler des morceaux d'environ 1,5 cm.
- ⑤ Laisser reposer les gnocchis bien farinés pendant 30 minutes au réfrigérateur.
- ⑥ Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Puis ajouter une pincée de sel et les gnocchis. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface.
- ⑦ Après la cuisson à l'eau, faire les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive ou à la friteuse pour obtenir des gnocchis **dorés** et **croustillants**.

SERVIR CHAUD > TAMA'A MAITAI !



Plus d'informations au 40 57 33 77