

LE CAMBAR

LÉGUME FÉCULENT



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

À la Réunion, l'igname ou cambar est cultivé dans un but alimentaire, pour leurs tubercules riches en amidon. Il s'agit d'un légume, cependant, sur le plan nutritionnel c'est un féculent. Leur peau est rugueuse et difficile à éplucher et se ramollit après cuisson. La chair de l'igname est généralement jaune, mais peut être presque blanche ou plus foncée. À la Réunion, on trouve une espèce à chair de couleur violette. Il s'agit de l'igname violette connue en Inde sous le nom de ratalu.

Saisonnalité

Le cambar est disponible de mai à juillet à la Réunion.

Nutrition

L'intérêt nutritionnel majeur du cambar repose sur sa teneur en fibres alimentaires, vitamines B6 et C, cuivre, manganèse et potassium. L'effet prébiotique permet de nourrir la flore intestinale.

Usage

Ce tubercule peut se consommer cuit à l'eau salée. Il peut être cuit au sucre, et entre dans la composition de gâteaux, beignets...

Conseils d'achat

Pour être sûr d'avoir un bon produit le cambar doit être bien ferme et sans tâche. Evitez les cambar à la peau molle. Choisissez des cambars sans moisissures ni parties molles...

Ancrage territorial

Le Cambar est cultivé dans le sud de l'île sur les communes de Petite Ile et Saint-Joseph.





CHIPS DE CAMBAR



Ingrédients

- Un cambar
- Un filet d'huile d'olive
- Du sel



**POUR 2
PERSONNES**

Préparation

- Éplucher le cambar.
- Préchauffer le four à 180°C.
- À l'aide d'une mandoline, tailler des tranches fines.
- Dans un bol, mélanger à la main les tranches de cambar avec le filet d'huile d'olive de façon à bien répartir la matière grasse sur chaque tranche.
- Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et cuire au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les chips soient dorées.
- Les saler légèrement après cuisson, laisser refroidir sur un papier absorbant avant de les déguster.

