

LA POMME EN L'AIR

LÉGUME FÉCULENT



15^{ème} édition



Qu'est-ce que c'est ?

La « pomme en l'air » ou hofte est une liane appartenant à la famille des Discoracées Originaires d'Afrique et d'Asie tropicale, cette plante produit des tubercules aériennes comestibles, ce qui explique le nom de « pomme en l'air ». Elle se consomme comme les pommes de terre, après cuisson. Les pommes en l'air ne sont comestibles que lorsqu'elles se détachent de la tige. La pomme en l'air est un légume, cependant, sur le plan nutritionnel c'est un féculent.

Saisonnalité

Les pommes en l'air sont présentes sur l'île de la Réunion toute au long de l'année.

Nutrition

Comme le manioc, la pomme en l'air fait partie des tubercules les plus riches en glucides. Sa teneur en protéines est faible comparée aux autres tubercules. En revanche, ce légume féculent est riche en fibres alimentaires. Il contient également des minéraux tels que le fer, le zinc et le calcium.

Usage

On la consomme comme une pomme de terre, cuite à l'eau et épluchée (purée, frites...).

Conseils d'achat

Il se récolte que lorsqu'il se détache facilement de la liane.

Ancrage territorial

Présent dans le sud de l'île région de Saint-Joseph et à la Ravine-des-Cabris quelques parcelles. Peut être un substitue à la culture de la pomme de terre.



POMME EN L'AIR À L'INDIENNE



Ingrédients

- 3 pommes en l'air
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 5 piments secs
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 c à café de cumin
- 1/2 c à café de gros sel
- 1 c à café de safran
- 2 c à soupe de garam massala
- 2 tomates coupées en dés
- 10 feuilles de caloupilé

 **POUR 4
PERSONNES**

Préparation

- Piler ensemble l'ail, piments, gingembre, sel.
- Peler et émincer l'oignon.
- Peler et couper les pommes en l'air en cubes pas trop gros.
- Laver et couper les tomates en brunoise.
- Mettre à chauffer un faitout, ajouter 2 cuillères d'huile, ajouter le cumin, laisser brunir légèrement.
- Ajouter la pâte à l'ail, piments, bien mélanger, ajouter le safran, les feuilles de caloupilé. Bien mélanger.
- Ajouter ensuite les tomates, remuer et ajouter de l'eau à hauteur.
- Cuire 15mn, ajouter les pommes en l'air, de l'eau à hauteur et cuire 25mn.

