



125a

nom vernaculaire

français	Dictame et Toloman
créole	Diktanm, Lanvè blan et Toloman
anglais	Maranta, Arrow-root and Achira
espagnol	Maranta, Arruruz, Chuchute tamalera y Platanillo de cienaga, Sagu, Lerèn ...
allemand	Pfeilwurz (Pfeilwurzelmehl) und Indisches Blumenrohr

**DICTAME :**

Le nom « *Maranta arundinacea* L. » a été donné à la plante en hommage à Bartolomeo Maranta, botaniste italien du 16ème siècle (1500-1571). < *arundinacea* > fait allusion aux rhizomes en forme de flèche et couverts d'écailles; la plante porte aussi le nom de < flèche aux herbes > et < l'envers blanc >. La fécula extraite des rhizomes est appelée < arrow-root > (racine-flèche). Le nom arrow-root dériverait aussi de son ancien usage médicinal (utilisé alors en cataplasme pour extraire des blessures, le poison des flèches empoisonnées : les amérindiens s'en servaient déjà comme antidote au curare (poison imbibant les pointes de leurs flèches) et pour ses vertus cicatrisantes. C'est une plante de l'ordre des < Zingiberales >, tout comme :

- ▶ le **toloman** et les cannas (famille des < Cannaceae >),
- ▶ les héliconias (famille des < Heliconiaceae >),
- ▶ < le topinambour-pays des Antilles > : « *Calathea Allouia* », sweet corn root en anglais; famille des < Marantaceae >, fiche n°144.
- ▶ le bananier -n°19- (famille des < Musaceae >),
- ▶ l'arbre du voyageur (famille des < Strelitziaceae >),
- ▶ le gingembre n°60, le curcuma n°53, la longose n°133, et la cardamome n°31 (famille des < Zingiberaceae >).



dictame



toloman

origine	Dictame : Amérique tropicale, Amazonie et Afrique. Toloman : Amérique tropicale, Caraïbes.
habitat	Dictame : on trouve cette plante dans toutes les zones tropicales d'Amérique (Antilles et principalement Saint Vincent, Mexique et Amérique centrale, Amérique du Sud (Équateur), USA (Georgie, Caroline du Sud, Floride), de l'Océan indien (Réunion) d'Asie (Chine, Taïwan) et d'Océanie ainsi que dans toute l'Afrique sud-saharienne Toloman : zones tropicales d'Amérique et Antilles.  Ces deux espèces été introduites dans les Petites Antilles par les indiens Caraïbes qui les transportaient partout pour se soigner.
type	Dictame : Plante herbacée à tiges grêles hautes de 50 cm à 1,30 m. Les feuilles sont elliptiques, avec la pointe émoussée. Le système racinaire est superficiel, en forme de flèches jaunes pâle (d'où le nom), couvertes d'écailles. Toloman : le toloman « <i>Canna indica</i> L. » est une plante herbacée vivace de 0,5 à 2,5 mètres de haut .  Les tubercules de ces 2 plantes sont comestibles : l'amidon (fécula) peut en être extrait après récolte, broyage et lavage de la partie enfouie du rhizome.

**TOLOMAN :**

Son nom scientifique est « *Canna indica* Linnaeus. » de la famille des < Cannaceae >. On l'appelle parfois balisier, mais ce nom est aussi (et surtout) utilisé pour plusieurs autres espèces de fleurs de l'ordre des < Zingibérales >, famille des < Heliconiaceae >.

utilisations > voir fiche n°125b



125b

nom vernaculaire

français	Dictame et Toloman
créole	Diktanm, Lanvè blan et Toloman
anglais	Maranta, Arrow-root and Achira
espagnol	Maranta, Arruruz, Chuchute tamalera y Platanillo de ciénaga, Sagu, Lerèn ...
allemand	Pfeilwurz (Pfeilwurzelmehl) und Indisches Blumenrohr

### utilisations

#### Dictame :

Le tubercule râpé et séché donne une fécule blanche et brillante < l'arrow-root > :

seule la fécule provenant du dictame, à savoir « *Marenta arundinacea* », peut bénéficier de cette appellation.

L'île de Saint Vincent est le principal producteur de cette fécule.

À la Réunion et sur l'île Maurice, le nom arrow-root a été transformé en < la rouroute >.

La fécule de dictame est très utilisée pour les nourrissons (épaississant du lait) et pour la réalisation de bouillies très digestes (car sans gluten), recommandées aussi pour les personnes âgées et les convalescents.

L'arrow-root peut servir aussi comme :

- adjuvant alimentaire : utilisé en crème ou bouillie, délayé dans du lait aromatisé à la cannelle et à la noix de muscade et porté à ébullition. Il est aussi un agent épaississant dans les soupes, sauces, chocolat, puddings, de la même façon que la fécule de toloman,
- ingrédient de base en pâtisserie ou confiserie (bonbons la rouroute à la Réunion),
- régulateur du fonctionnement intestinal et en cas de diarrhées. Pour soulager de brûlures passagères d'estomac, il peut être dissous dans un peu d'eau et bu tel quel.

Les dictames sont considérés comme plantes dépolluantes : parmi quelques polluants chimiques absorbés, on retrouve principalement le formaldéhyde (formol), contre lequel ces plantes s'avèrent très efficaces.

#### Toloman :

Les rhizomes sont utilisables pour l'alimentation humaine, par extraction d'une fécule dont les utilisations sont similaires à celle de la fécule du dictame.

En Martinique on prépare le « d'lo toloman » aliment des nourrissons (*crème à l'eau : faire bouillir de l'eau sucré et délayer le toloman pour obtenir une crème épaisse que l'on mélange avec le lait du bébé*). On mélange aussi la fécule à la farine de manioc pour confectionner les cassaves.

Les graines du toloman ont la forme de petites billes noires luisantes, très denses et très coriaces : elles sont utilisées comme perles en joaillerie et constituent les éléments mobiles d'un instrument de musique traditionnel de la Réunion < le kayamb >; aux Antilles on les utilise pour la confection des chachas (calebasse instrumentale d'où sort un son très métallique).

Les deux rhizomes peuvent être consommés crus dans les salades ou cuits (à la vapeur, à l'anglaise, en purée, en gratin, frits ou au four).



dictame



toloman

### fleur

**Dictame** : floraison presque toute l'année.

Les petites fleurs blanches, rares, sont tubulaires et portées par paires; elles sont réunies en grappes légères, groupées en haut des tiges.

**Toloman** : fleur rouge en haut d'une tige. Les fruits de couleur vieux rose sont ronds et comportent des petits piquants en surface. À l'intérieur, se logent de nombreuses graines noires, en forme de bille.



photo L.MHTAG



photo wikipedia

bonbons la rouroute



photo delices-du-soleil.com