



68a

nom vernaculaire	français	Igname
	créole	Ziyanm
	anglais	Yam
	espagnol	ñame
	allemand	Yams, Yamswurzel

Igname est le nom vernaculaire désignant en français plusieurs espèces de plantes (celles dont les tubercules sont comestibles) appartenant au genre < *Dioscorea* > (ce genre comprend 600 espèces). Ce nom vient de l'africain < nyam > (< manger > en langue mandingue, d'Afrique de l'ouest).

Le terme désigne la plante et le tubercule lui-même consommé comme légume-racine.

En Amérique du Nord et au Québec, ce qu'on appelle igname est souvent en fait une patate douce.

Plusieurs espèces différentes sont cultivées pour l'alimentation, comme par exemple :

« *Dioscorea alata* » : igname ailée, grande igname, igname Saint-Martin (originaire d'Inde et d'Asie du Sud-Est),

« *Dioscorea bulbifera* » : originaire d'Afrique de l'Est. Elle est appelée pomme-en-l'air à la Réunion, masako en Guyane, adore aux Antilles, ou encore pomme edward aux Seychelles (voir fiche n°145),

« *Dioscorea cayenensis* » : igname de Guinée, de couleur jaune,

« *Dioscorea trifida* L » : igname cousse-couche (cushcush, ziyanm bonda en créole).



photo LMHTAG

type	<p>L'igname est une liane à tubercule de la famille des < <i>Amylacées</i> >.</p> <p>L'igname est utilisée depuis toujours comme plante vivrière (<i>auto-consommée par les paysans eux-mêmes et la population locale</i>).</p> <p>Il existe environ 600 espèces d'ignames.</p>
------	---

origine	<p>En Afrique, on récoltait déjà l'igname sauvage 35 000 ans avant notre ère (il a été découvert, dans la région des grands lacs, les pics et des houes de pierre qui ont servi à creuser le sol).</p> <p>L'igname est cultivée depuis l'époque préhistorique (12500 - 4000 avant JC), en Afrique, en Asie du Sud, en Amérique du Sud et dans la Caraïbe depuis que des hommes (les Ciboneys) y pénétrèrent, 3500 ans avant JC.</p> <p>Sa domestication, il y a 12 500 ans, serait antérieure à celle des céréales (entre 12 000 et 10 500 ans).</p>
habitat	<p>L'igname est répandue dans toutes les régions tropicales humides du globe, ainsi on cultive :</p> <ul style="list-style-type: none"> > en Asie tropicale (<i>Dioscorea alata</i>, <i>Dioscorea bulbifera</i>, <i>Dioscorea esculenta</i>, <i>Dioscorea transversa</i>), > en Afrique tropicale (le complexe <i>Dioscorea cayenensis</i> – <i>Dioscorea rotundata</i>, <i>Dioscorea praehensilis</i>, <i>Dioscorea abyssinica</i>, <i>Dioscorea bulbifera</i>, <i>Dioscorea dumetorum</i>, <i>Dioscorea preussii</i>, <i>Dioscorea togoensis</i>, <i>Dioscorea mangelotiana</i>, <i>Dioscorea minutiflora</i>, <i>Dioscorea burkilliana</i>, <i>Dioscorea sansibarensis</i>), > en Amérique du Sud (<i>Dioscorea trifida</i>). <p>Certaines espèces (<i>Dioscorea opposita</i>) sont également plantées dans les régions avec saison sèche, voire en régions tempérées, en Asie tempérée et en France (Loir et Cher où ce type de culture (700 t/an) se développe pour répondre à une demande des populations africaine et antillaise installées sur son territoire).</p> <p>L'igname est une culture importante au plan mondial. La récolte annuelle est d'environ 40 millions de tonnes sur 4 millions d'hectares répartis dans 56 pays.</p> <p>Les principaux pays producteurs sont en Afrique de l'Ouest : Nigeria (26 millions de tonnes), Ghana (4 millions), Côte d'Ivoire (3 millions), Bénin (1 million) et Togo (1 million). Viennent ensuite l'Amérique du Sud et la zone Caraïbe ainsi que l'Océanie (Vanuatu, Nouvelle-Guinée, îles Salomon et Nouvelle-Calédonie).</p> <p>En Nouvelle-Calédonie la culture de l'igname a une grande importance, d'une part parce qu'elle est présente dans l'alimentation de la population mais aussi parce qu'elle est essentielle dans les rites coutumiers (mariage, naissance, inauguration...).</p>



68b

nom vernaculaire	français	Igname
	créole	Ziyanm
	anglais	Yam
	espagnol	ñame
	allemand	Yams, Yamswurzel

fleur

Fleurs très parfumées, pendantes, de couleur vert blanchâtre.

récolte Récolte de janvier à avril en Guadeloupe.

tubercule Les tubercules de forme variable, ovoïde à oblongue, parfois aplatie ou en forme de massue allongée, ont une longueur moyenne de 30 cm pour un diamètre de 10 cm mais ils peuvent atteindre 1 m de longueur et leur poids aller jusqu'à 15 kg. Ils sont garnis d'yeux comme les pommes de terre.

La peau est généralement jaune, mais elle peut être presque blanche ou plus foncée, de brunâtre à noirâtre.

La chair elle, peut aller du blanc au gris, mais aussi être jaunâtre, voire mauve (cushcush), en fonction des pigments anthocyanes qu'elle contient.

utilisations

La composition chimique des tubercules est voisine de celle des pommes de terre avec environ 25 % d'amidon, mais un peu plus de protéines (environ 7 %, quatre fois plus que le manioc). Les tubercules sont très pauvres en matières grasses et en minéraux, et assez riches en vitamine C.

Certaines variétés d'ignames sont toxiques lorsque mangées crues en grande quantité car elles contiennent un alcaloïde nocif (*la dioscorine, qui tire son nom de celui de la Dioscorea*).

À Madagascar et en Asie tropicale, les variétés « *Dioscorea fandra* » et « *Dioscorea alata* » sont elles, consommées crues.

Cuites, les ignames se préparent cuites à l'anglaise ou la vapeur, en purée et gratin, rôties au four, cuites sous la cendre ou frites (chips ou frites d'igname).

Au Nigeria, on prépare le < Ikokore > (*igname râpée, mélangée à des condiments et enveloppée dans ses feuilles puis cuite à la vapeur pendant 30 min*).

Au Cambodge, l'igname « *Dioscorea alata* » appelée < tubercule sang de poulet > (allusion à la coloration du tubercule) est principalement utilisée pour confectionner des soupes et des salades.

En Chine (où l'igname est appelée < shenshu >), elle pousse à l'état sauvage dans la province du Hubei, où elle est consommée comme légume et utilisée en médecine chinoise traditionnelle.

Au Japon et plus récemment au Nigeria, on réalise de la farine d'igname. En effet, la farine est moins volumineuse et plus facile à manipuler que le tubercule lui-même ; elle peut être associée à la farine de blé ou à de la farine de riz (Japon), dans la pâtisserie (crêpes, biscuits) et la boulangerie.

Outre la farine, on fabrique aussi par procédé industriel des flocons d'igname. Ces flocons permettent de reconstituer, par addition d'eau chaude, des préparations telles la purée ou, en Afrique, une pâte élastique et compacte (fufu ou fufou).

Aux Philippines, outre le < guinatan >, dessert à base de lait de coco et d'igname, on réalise des gelées, des crèmes glacées (à base d'ignames violettes « *Dioscorea alata* »).

L'igname sert à confectionner de la bière, tels le « kala ou le kalali » des Wayãpi, une des six communautés amérindiennes de Guyane.

En Guadeloupe, de nombreux travaux de recherche agronomique ont été effectués sur l'igname par Monsieur Lucien Degras, Directeur de recherche à l'INRA (auteur de l'ouvrage « L'igname: plante à tubercule tropicale »).

