



78

nom vernaculaire	français	Malanga
	créole	Malanga
	anglais	Malanga, arrowleaf
	espagnol	Malanga, yautia (Porto-Rico)
	allemand	Tania, Tannia, Malanga



photo LMHTAG

Le malanga « *Xanthosoma sagittifolium* » est une plante de la famille des < Araceae >, tout comme le taro géant (oreilles d'éléphant : voir « Taro » n°119).

Le malanga est communément appelé « chou Caraïbe » aux Antilles et « Macabo » en Afrique.

Le feuillage est sagitté (*en forme de pointe de flèche*), d'où le nom commun anglais de cette plante : « arrowleaf ».

(N.B. *l'arrow-root est extrait lui, du dictame (n°125).*

### fleur

De couleur blanc-crème.

(forme similaire à celle de l'arum et de l'anthurium).

origine	Nord du continent sud-américain et Antilles.
habitat	Régions tropicales et sub-tropicales. Cultivé dans les régions forestières chaudes et humides (celles avec une longue période de précipitations).
type	Le malanga est une plante vivace à rhizome tubéreux . Le plant de malanga peut atteindre 2 m de haut. Ses imposantes feuilles peuvent mesurer plus de 1 m de long La période de développement est variable mais se rapproche de celle de l'igname, soit environ 7 à 10 mois.



photo LMHTAG



photo Haïticulture



photo Haïticulture

### utilisations

Le Malanga un aliment de base dans toutes les îles des Grandes et Petites Antilles ainsi qu'en Afrique, tout comme son cousin le madère-dachine-taro : toutes les recettes du madère-dachine-taro, mais aussi de l'igname lui sont applicables et inversement.

Les tubercules de forme irrégulière mesurent de 18 à 25 cm de long et pèsent généralement entre 250 g et 1 kg. Ils sont recouverts d'une peau mince (lisse, velue ou ornée de radicelles selon les variétés). Cette peau brune recouvre, sans la cacher totalement, une chair ferme et croustillante, légèrement visqueuse qui peut être de couleur blanche - blanc cassé, orange, jaune, rose ou rougeâtre. Tout comme la pomme de terre, le malanga contient beaucoup d'amidon non digestible: il se consomme donc cuit. On cuit les tubercules à l'eau une vingtaine de minutes et on les sert tel quel comme légume d'accompagnement ou préparés en purée ou en gratin.

Le malanga peut être aussi frit (frites de malanga) et sert à la confection d'accras de malanga (marinade).

Sa saveur prononcée est légèrement terreuse et rappelle vaguement la noisette.

Le malanga peut être transformé en farine : cette farine a l'avantage d'être facilement digérée; elle est utilisée pour les aliments infantiles.

Les feuilles sont comestibles : elles se cuisinent comme l'épinard ou servent à envelopper des aliments à cuire au four ou à la vapeur.



photo Haïticulture