LE SONGE

Le songe est une plante tropicale cultivée d'abord pour la consommation alimentaire par rapport à ses tubercules et ses feuilles comestibles. Connu sous l'appellation scientifique de Colocasia esculenta, le songe est appelé aussi madère en Martinique, taro en Océanie, Europe et Afrique, Saonjo à Madagascar et Patéria en Inde. Le songe est l'aliment traditionnel de base dans plusieurs régions tropicales au monde. Il se mange cuit.

Saisonnalité

Le songe est disponible toute l'année à la Réunion.

Nutrition

Sur le plan nutritionnel, les songes sont des féculents. Ils sont sources de fibres alimentaires (solubles et insolubles), vitamine B6, de potassium , cuivre et manganèse. Ils ont un index glycémique faible. Ils contiennent les acides gras essentiels des séries W6 et W3 et leur apport en phytostérols est le plus élevé des aliments féculents tubercules.

Usages

Le songe accompagnera le plat protidique (viande, poisson ou œuf) dans le cadre d'un repas, seul ou en mélange. Sa cuisson nécessite 20 min à l'eau bouillante. Il est meilleur servi chaud, sa texture changeant lorsqu'il refroidit. On réalise habituellement avec le songe, des confitures, des préparations salées, croquettes aux crevettes ou au porc, boulettes et beignets.

Conseils d'achat

Choisissez des songes très fermes, qui ne présentent ni moisissures ni parties à l'air un peu mou ou flétri. Bien sûr, la peau ne doit pas présenter de meurtrissures.

BROWNIE AU SONGE

Ingrédients (pour un brownie de 8 parts)

- 220 g de songe cuit à la vapeur
- 150 g de chocolat noir
- 50 g de pâte de dattes
- 60 g de farine semi complète
- 2 c à c de purée de noix de cajou
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique

Préchauffer le four à 180 °C.

Faire fondre le chocolat noir au bain marie et laisser tiédir.

Réduire le songe en purée à l'aide d'un blender avec la pâte de dattes et la purée de cajou. Verser la préparation dans un récipient et y ajouter la farine, la poudre d'amande et la levure chimique. Incorporer le chocolat fondu puis verser la pâte dans un moule à cake au préalablement huilé. Enfourner pendant 15 min à 180 °C.

Interfel
Association interprofessionnelle des fruits et légumes frais
www.interfel.com - lesfruitsetlegumesfrais.com

les fruits et légumes frais
Interfel