

RECETTE ORIGINALE

COUSSE-COUCHE FARCIE

Ingrédients

3 kg de cousse-couche
1 gros oignon, cives
5 gousses d'ail
huile, thym, persil
1 kg de viande de bœuf
crème fraîche



Technique :

Faire cuire la cousse-couche 15 minutes, égoutter, réserver. Hacher la viande, et la faire revenir avec l'oignon, les cives, l'ail le thym et le persil, rajouter la crème fraîche. Creuser la cousse-couche, puis remplir de la farce. Mettre une noix de beurre et passer au four chaud.

COMPOSITION ALIMENTAIRE (pour 100 g)

Sources : *Food Composition tables for use in the English speaking Caribbean. 1974 Caribbean food and nutrition institute Jamaïque.*

Energie.....	105 Kcals	Fibres.....	0,6 g
Humidité.....	72 %	Cendres.....	1 g
Protéines	2 g	Ca	22 mg
Lipides.....	0.2 g	P	39 mg
Glucides.....	24 g	Fe	1 mg
K.....	294 g	Na	10 mg

POUR EN SAVOIR PLUS...

Ouvrages et textes

L'igname: plante à tubercule tropicale, Degras L., 1986. Techniques agricoles et productions tropicales. N°36 Maisonneuve et Larose, Paris, France; 408 p.

L'igname : Manuel du Planteur, 2003. ouvrage collectif, INRA/Chambres d'agriculture de Martinique et de Guadeloupe, . 106 p.

L'igname alimentaire, plante millénaire et culture d'avenir, Degras L., 1998. INRA mensuel N°97 : 31-36.

Les Ignames, Degras L., 1993. Le courrier de l'environnement de l'INRA, N°6-7

L'igname cousse-couche Dioscorea trifida et les virus, Arnolin R. et Lombion K., 2005. La défense des végétaux, N°584. Juillet Aout 2005

Croissance et Développement de l'igname cousse-couche, Degras L. et al., 1977. XIV th annual CFCS meeting Guadeloupe-Martinique juin juillet 1977

Pour des racines nouvelles. Recettes culinaires : du traditionnel à l'original. Conseil Régional de la Guadeloupe/INRA, 1985. 96p.
Inventaire du Patrimoine Culinaire de la France : produits du terroir et recettes traditionnelles. Guadeloupe. 1998, 379 p.
Albin Michel/CNAC/Région Guadeloupe, Editeurs.

La cousse-couche

Institut National de
la Recherche Agronomique

Lycée d'Hôtellerie et
de Tourisme Archipel
Guadeloupe



Création / Réalisation : INRA & Pénélope Design 0590 41 95 15 / Octobre 2007

Crédit photo : INRA et Partenaires / Ne pas jeter la voie publique



INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE
CENTRE Antilles-Guyane • Domaine Ducloux • 97170 Petit-Bourg
Tél. : 05 90 25 59 00 • Site Web : www.antilles.inra.fr



Document co-financé par les fonds européens (FEDER) et le Ministère de la Recherche

ALIMENTATION
AGRICULTURE
ENVIRONNEMENT



PRESENTATION

Cousse-couche : (*Dioscorea trifida*)

Créole: cousse-couche, igname indienne

Anglais: cush cush, yam, yampi

Espagnol: Aja/e (Cuba), name de la India (C. Rica); name ayampi (C. Am.)

Notre agriculture, repose sur des plantes, originaires d'autres régions du monde. C'est le cas de la canne à sucre, de la banane, des mangues, de la majorité des ignames (africaines ou asiatiques) cultivées dans la Caraïbe. Pour l'igname, ceci est d'autant plus paradoxal, que le continent américain renferme le plus grand nombre d'espèces d'ignames sauvages (plus de 300 espèces).

Une espèce américaine, domestiquée par les amérindiens et très appréciée pour la finesse de sa chaire, la cousse-couche : *Dioscorea trifida* (feuille formée de 3 lobes), est cultivée en Guyane, traditionnellement par les Wayâpis, les Wayanas et les Emérillons. Et dans une moindre mesure par les Bonis qui la cultive en association avec l'igname africaine *Dioscorea alata*, du fait de sa fragilité.



RECHERCHE AGRONOMIQUE

Valoriser un fruit original

Aux Antilles. Malgré une forte demande des connaisseurs, la cousse-couche reste cependant rare en raison de sa sensibilité extrême aux viroses. Les recherches de l'INRA, visent donc à caractériser l'igname *D. trifida* et ses virus afin de produire des plants assainis, et de maintenir une collection possédant une grande diversité de gènes d'adaptation et de résistance.

Alors que la multiplication traditionnelle à partir de fragments de tubercules est lourde (10% sur la production) et ne permet pas de s'affranchir des problèmes sanitaires (nématodes et viroses), la culture in vitro est utilisée pour assainir et multiplier rapidement des plants identiques à la plante de départ. Le taux de multiplication par « micro-bouturage » est alors au moins mille fois celui des semences traditionnelles.



UTILISATION CULINAIRE

Cuite à l'eau salée, ou cuisinée en gratin comme les autres ignames, la cousse-couche est très appréciée pour la délicatesse et la finesse de sa chair.



Ce qui a fait dire d'elle qu'elle est la plus agréable de tous les tubercules, et que la meilleure des pommes de terre, ne la vallaient pas. La cousse-couche est aussi réputée la diversité des coloris de sa chair, qui peut aller du blanc, au gris et jusqu'au mauve soutenu, en fonction des pigments anthocianes qu'elle contient.

Cet ensemble de qualités en font une racine recherchée dans la cuisine gastronomique. Elle est vendue en Europe aux environs de 6 euros du kilo, et exploitée dans des préparations où elle permet d'associer la recherche d'une texture délicate à celle d'une palette de couleurs originales.

