

Taro

Fiche N° 1 - version 2014

Introduction.....	1
Principales variétés de taro et culture	1
Valeur nutritive.....	2
Propriétés fonctionnelles.....	3
Stockage et conservation.....	4
Transformation et valorisation.....	5
Préparer et cuisiner le taro	5
Recettes.....	5

Introduction

Le taro, également appelé *talo*, *dalo*, *dago*, *aba*, *angel*, *aro*, *taaro* ou *ma*, représente, depuis des milliers d'années, une culture vivrière de base pour les Océaniens. Même si les aliments transformés le remplacent de plus en plus souvent dans les régimes alimentaires, il n'en demeure pas moins un tubercule associé au prestige, pour les Océaniens qui l'utilisent pour satisfaire à bon nombre de cérémonies ou obligations sociales et culturelles. Le corme, la tige et les feuilles du taro sont comestibles et peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée en raison de leur teneur élevée en calories, fibres, vitamines et minéraux.



Principales variétés de taro et culture

Les quatre principales espèces de taro disponibles en Océanie sont le taro géant des marais (*Cyrtosperma chamissonis*), le taro géant (*Alocasia macrorrhiza*), le taro des Hébrides ou tannia (*Xanthosoma sagittifolium*) et le vrai taro (*Colocasia esculenta*). Ces quatre espèces se caractérisent par différents niveaux d'âcreté (due à la présence de cristaux d'oxalate de calcium) que la cuisson permet de faire disparaître.

Le *Colocasia esculenta*, ou vrai taro, est l'espèce la plus répandue, et elle compte de nombreuses variétés. Il a apparemment été importé du Sud-Est asiatique en Océanie. Pour la seule région du Pacifique, il en existe environ soixante-douze variétés, qui diffèrent par la couleur de leurs cormes et tiges, la viscosité du corme et la forme des feuilles. Le taro est principalement cultivé pour son corme, mais dans certaines régions, les tiges et les feuilles sont également cultivées pour être consommées en raison de leur teneur élevée en éléments nutritifs.



Le *Cyrtosperma chamissonis*, ou taro géant des marais, est une plante beaucoup plus grande avec de larges feuilles verticales en forme de flèches ainsi que de gros cormes de consistance grossière. Cette espèce est la principale plante racine des atolls, car elle peut pousser sur un sol salé et sablonneux et résister à de forts vents. Dans d'autres îles du Pacifique, on l'appelle également *babai* (Kiribati), *pula'a* (Samoa), *viakau* (Fidji), *pulaka* (Tokelau et Tuvalu) ou *simiden* (États fédérés de Micronésie). Le taro géant des marais peut résister aux effets du changement climatique et devenir ainsi une plante essentielle pour l'avenir des Océaniens. Il est principalement cultivé pour son corme.

L'*Alocasia macrorrhiza*, ou taro géant, est une plante robuste qui peut pousser sur divers types de sols. Il a aussi des feuilles verticales, mais possède de longs cormes qui sortent de terre. Aux Fidji, cette espèce se nomme *via*. Cette plante est principalement cultivée pour ses cormes.

Le *Xanthosoma sagittifolium*, taro des Hébrides ou tannia, est un taro facile à cultiver. Originaire d'Amérique tropicale, il s'est graduellement répandu en Asie du Sud-Est et dans les îles du Pacifique. Le tannia ressemble au vrai taro du point de vue de ses caractéristiques botaniques, mais il est plus robuste et résiste mieux à la sécheresse. Il est cultivé principalement pour ses cormes qui sont utilisés comme aliments complémentaires, alors que les rejets (les feuilles) peuvent être utilisés comme légumes. Il existe de nombreuses variétés de tannia mais, en Océanie, les deux variétés les plus communes sont le tannia à chair blanche (*X. caracu*) et celui à chair rosée (*X. violaceum*). Aux Fidji, il porte le nom de *dalonitana*.

Multiplication

Le taro se multiplie par ses rejets. Le *Colocasia* pousse, en règle générale, sur des terres « sèches » non irriguées, mais certaines variétés peuvent pousser sur des terrasses irriguées ou dans des marais. L'*Alocasia* et le *Xanthosoma* poussent sur des terres sèches, alors que le *Cyrtosperma* est cultivé sur des terres pauvres et inondées.

Valeur nutritive

Les nombreuses espèces et variétés de taro diffèrent par leur aspect, goût, usage et autres fonctions. Les parties comestibles de la plante contiennent différentes quantités d'éléments nutritifs bénéfiques pour la santé. En préparant l'ensemble des parties comestibles, on obtient un plat nutritif contenant davantage de glucides, de calcium et de vitamines A, C et E que le riz blanc et le pain blanc, comme indiqué au tableau 1.



Le corme

Le corme du taro est une source d'énergie et de fibres relativement bonne, comme indiqué au tableau 1. Le corps a besoin d'énergie comme source de chaleur, mais également pour le travail et l'activité physique. Les cormes, notamment les tubercules du taro géant des marais (*Cyrtosperma chamissonis*) et du vrai taro (*Colocasia esculenta*) sont riches en fibres et permettent ainsi au système digestif de fonctionner correctement. Les fibres aident également les diabétiques à contrôler leur taux de sucre sanguin et permettent de réduire le taux de cholestérol, facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires. Des études ont démontré que les personnes qui consomment des aliments riches en fibres ont moins tendance au surpoids.

Les cormes de taro sont également de bonnes sources de minéraux essentiels, comme le calcium ou le fer non-héminique. Le calcium entretient la santé osseuse alors que le fer contribue à la bonne qualité du sang. Les femmes et les enfants en pleine croissance, notamment, ont besoin de beaucoup de fer dans leur régime alimentaire. Certaines variétés du taro géant des marais (*Cyrtosperma*) sont également riches en zinc, minéral essentiel qui protège des infections et des carences en vitamines A. Le taro est une des rares sources non animales de zinc.

Le corme est également une bonne source de vitamines A, C et E. La vitamine A est importante pour la vue et la santé des yeux en général, contribue à lutter contre les infections et intervient dans la production d'hémoglobine. La consommation quotidienne de l'équivalent de 300 grammes de taro géant des marais à chair jaune peut permettre de satisfaire aux besoins quotidiens en vitamine A. La vitamine E est un antioxydant qui aide à protéger l'organisme des infections et des effets nocifs des radicaux libres.



Tableau 1 : Comparaison de la teneur en substances nutritives de 100 g de la partie comestible du corne de différents cultivars de taro bouilli par rapport à 100 g de riz et de pain

Nom de l'aliment	Énergie	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres	Calcium	Fer	Vit. A	Vit. C	Vit E	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Zinc
CORME	(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(µg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
Taro <i>Xanthosoma/tannia</i> , bouilli	94	21,3	1,1	0,4	1,0	33	1,0	3	5,0	1,9	0,08	0,02	0,6	0,2
<i>Cyrtosperma</i> , taro géant des marais, bouilli	72	16,2	0,5	0,2	2,5	165	0,6	2	7,9	4,7	0,02	0,01	0,3	1,9
<i>Alocasia</i> taro géant, bouilli	92	20,4	2,0	0,1	1,7	35	0,8	0	8,5	2,2	0,01	0,01	0,3	1,5
Taro <i>Colocasia</i> , blanc, bouilli	99	22,4	0,9	0,6	0,8	34	1,0	3	5,0	2,0	0,08	0,03	0,6	0,8
Taro <i>Colocasia</i> , noir, bouilli	82	18,8	0,8	0,4	0,7	28	0,9	3	4,0	1,7	0,07	0,02	0,5	2,7
Taro <i>Colocasia</i> , jaune, bouilli	126	29,8	0,7	0,4	1,0	44	1,3	3	7,0	2,6	0,11	0,03	0,8	1,0
Riz, blanc, cuit à l'eau	123	28,0	2,3	0,2	0,8	4	0,3	0	0	t	0,03	0,01	0,6	0,6
Pain, blanc	242	47,2	8,2	2,0	2,7	32	1,1	0	0	t	0,13	0,08	1,2	0,6

Source : Dignan et al. 2004

Abréviations : t = traces ; vit = vitamine.

Tableau 2 : Comparaison de la teneur en substances nutritives de 100 g de feuilles et de tiges de taro bouilli

Nom de l'aliment	Énergie	Glucides	Protéines	Lipides	Fibres	Calcium	Fer	Vit. A	Vit. C	Vit E	Thiamine	Riboflavine	Niacine	Zinc
Feuilles de taro <i>Colocasia</i>	28	0,7	3,8	0,6	2,5	214	1,7	414	20	2,2	0,06	0,13	1	0,3
Tiges de taro <i>Colocasia</i>	26	5,4	0,3	0,2	0,7	114	1,9	8	2	0,1	0	0,05	0,2	0,4

Source : Dignan et al. 2004

Abréviation : vit = vitamine.

Feuilles et tiges

Les feuilles du vrai taro sont une excellente source de vitamines A, C et E ainsi que de fibres alimentaires et de calcium. La vitamine C renforce le système immunitaire et aide l'organisme à assimiler le fer pour fabriquer des cellules sanguines saines. Les feuilles peuvent servir à préparer de délicieux plats et sont prisées sur certaines îles. Cependant, afin de se débarrasser de l'âcreté qui irrite la gorge, il faut préparer et cuire les feuilles avec soin. Une partie de cette irritation semble due à la présence dans le taro de cristaux d'oxalate, et peut-être aussi d'autres substances chimiques irritantes.

Propriétés fonctionnelles

Outre sa valeur nutritive, le taro présente des propriétés fonctionnelles et contient des antioxydants, des phénols, des flavonoïdes et des caroténoïdes. En outre, le taro est un aliment à faible indice glycémique.

Antioxydants

Les propriétés fonctionnelles du taro peuvent être estimées d'après la gamme et l'intensité des couleurs de sa chair. La plupart des couleurs associées aux propriétés fonctionnelles sont le jaune, l'orange, le rouge et le pourpre. La consommation d'aliments de ces couleurs aide à se protéger du diabète, des maladies cardiaques et du cancer. Les couleurs jaune et orange sont associées aux caroténoïdes, et les couleurs allant du rose au pourpre aux polyphénols. Des teintes plus sombres de ces mêmes couleurs révèlent une concentration plus élevée d'antioxydants et sont par conséquent meilleures pour la santé. Les caroténoïdes, les polyphénols, les flavonoïdes ainsi que la capacité totale antioxydante se retrouvent dans certaines variétés de taro, et leur concentration est particulièrement élevée dans les feuilles, comme indiqué dans le tableau 3 ci-après. La consommation de cormes de taro colorés est plus bénéfique que la consommation de la variété sans couleur (figure 1).

Tableau 3 : Teneur en antioxydants, polyphénols et caroténoïdes de 100 g de cormes de différents cultivars de taro bouilli

Nom de l'aliment	Capacité antioxydante totale* (mg)	Total de polyphénols (mg)	Total de caroténoïdes** (mg)	Total de flavonoïdes*** (mg)
Taro <i>Colocasia</i> , blanc	13	12	0,05	nd
Taro <i>Colocasia</i> , jaune	25	20	nd	3
Taro <i>Xanthosoma/tannia</i> , rouge	10	12	0,02	nd
Feuilles de taro <i>Colocasia</i> , à la vapeur	100	120	19,6	3

Source : Lako et al. 2006.

Notes : méthode *TEAC (capacité antioxydante Trolox-équivalente) ; **total de lycopène, de α - et β -carotène ; ***total de myricétine, fisetine, morine, quercétine, kaempférol et isorhamnétine.

Abréviation : nd = non détecté.

Les vitamines C et E présentent également d'excellentes propriétés antioxydantes qui permettent de supprimer les radicaux libres qui se trouvent dans les cellules de différentes parties de l'organisme. La vitamine C est une vitamine hydrosoluble et supprime donc les radicaux libres des composants hydrophiles des cellules, alors que la vitamine E est liposoluble et retire les radicaux libres des composants lipophiles (graisse) des cellules. De nouvelles études ont donné à conclure que des variétés de taro géant des marais à tubercules à chair jaune contiennent des quantités importantes de β -carotène, un caroténoïde transformé en vitamine A dans l'organisme et qui aide à protéger la santé oculaire.

La cuisson des aliments à des températures modérées et pendant des périodes de temps raisonnables ne détruit pas les caroténoïdes ni les flavonoïdes, mais limite la présence de certains antioxydants comme la vitamine C. La cuisson aide l'organisme à métaboliser plus facilement les caroténoïdes.

Figure 1 : Variétés de taro (*Colocasia esculenta*)


a) Sections transversales épluchées (crues)

b) Cuites

Indice glycémique

Les aliments riches en hydrates de carbone sont classés en fonction de leur indice glycémique, à savoir le temps que prennent les glucides pour se décomposer dans l'organisme. Les glucides qui se décomposent rapidement pendant la digestion ont un indice glycémique élevé (70 et plus). Leur réponse glycémique est rapide et élevée. Les glucides qui se décomposent lentement, libérant progressivement le glucose dans le sang, ont un indice glycémique faible (55 et moins).

La consommation d'aliments à faible indice glycémique présente moins de risques de diabète ou de cardiopathie coronarienne que la consommation d'aliments à indice élevé. L'indice glycémique du taro *Colocasia* cuit est de 54 et celui du taro *Xanthosoma* cuit est de 63, contre 77 pour le pain blanc, 109 pour le riz Jasmin et 83 pour le riz Calrose. Par conséquent, le taro est un choix plus sain que le riz blanc ou le pain.

Stockage et conservation

Les cormes

Les cormes de la plupart des variétés ne se conservent pas très bien après la récolte. Il vaut mieux les laisser en terre jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être récoltés. Toutefois, si le taro *Xanthosoma* est conservé dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière, il gardera sa fraîcheur pendant plusieurs semaines.

Une méthode traditionnelle permettant de conserver les cormes du *Colocasia* consiste à les mettre dans une fosse aux parois tapissées de bourre de coco ou de feuilles de bananier, à les recouvrir du même matériau puis à sceller cette fosse avec du terreau. Le taro peut se conserver ainsi pendant environ un mois. Il est aussi possible de cuire les cormes du *Colocasia* dans un four traditionnel jusqu'à formation d'une croûte. Cela permet de les conserver environ une semaine. Une autre méthode consiste à ébouillanter légèrement le corme et le couper en fines lamelles que l'on laisse sécher au soleil.

La congélation est également un excellent moyen de conserver les cormes épluchés. Les cormes peuvent également être râpés, puis congelés dans un sachet en plastique propre. Cette méthode de conservation est utile dans certaines recettes et permet de cuire le corme rapidement. Le taro râpé et congelé est commercialisé dans plusieurs zones du Pacifique.



Les feuilles

Mieux vaut les récolter fraîches. Pour les conserver quelques jours, il est important de s'assurer qu'elles ne se dessèchent pas à la chaleur. Il est préférable de les cueillir avec leurs tiges, puis de les déposer dans un bol rempli d'eau placé dans un endroit frais. Ainsi, elles se conserveront pendant plusieurs jours. Les feuilles de taro peuvent aussi se conserver au réfrigérateur ou dans une glacière, en utilisant un sac en plastique transparent percé de quelques trous. Les feuilles peuvent être blanchies dans de l'eau, puis stockées dans un sac en plastique propre et congelées.

Transformation et valorisation

Les cormes de taro peuvent être transformés en de nombreux aliments. Ceux du *Colocasia*, de l'*Alocasia* et du *Xanthosoma*, par exemple, peuvent être transformés en farine de taro, utilisée pour confectionner de très bons scones et du pain. Certaines variétés de cormes de *Colocasia* se prêtent très bien à l'extrusion en produits de taro, comme les pâtes et les nouilles, le *poi* et les desserts au taro, alors que les quatre espèces peuvent être transformées en chips ou en flocons de taro. La teneur en amidon étant différente d'une variété à l'autre, il est important de bien choisir son taro si l'on souhaite en tirer un produit à valeur ajoutée de haute qualité.

Préparer et cuisiner le taro

Les cormes

Afin de préserver les nutriments, le taro doit être cuit tel quel, sans être épluché. Le taro peut tout aussi bien être grillé sur des pierres chauffées, que cuit dans un four traditionnel ou bouilli. Cependant, comme mentionné auparavant, plusieurs espèces de taro, y compris le *Colocasia* et l'*Alocasia*, ont des degrés divers d'âcreté qui peuvent causer une irritation désagréable dans la bouche et la gorge s'ils ne sont pas cuits correctement. Afin d'éviter ce problème, les tubercules doivent être cuisinés avec soin.

Les feuilles

Dans le cas du *Xanthosoma*, choisissez plutôt les jeunes feuilles. Assurez-vous que les tiges du *Colocasia* soient vertes ou roses (ni brunes ni violettes). Cuisez-les à forte chaleur dans une poêle sans couvercle et ne les remuez pas pendant la cuisson. En effet, remuer les feuilles libère les produits irritants.

La tige

Les tiges vertes du *Colocasia* sont également comestibles mais, en règle générale, ne font pas partie des coutumes alimentaires océaniques. Tout comme les feuilles, les tiges doivent elles aussi être bien cuites. La recette de salade de taro (*baseisei*) ci-dessous en est un exemple.

Recettes

A. Tubercule de taro

1. Taro frit aux légumes

Pour 4 personnes

Informations nutritionnelles

Par portion de 306 g

Énergie	843 kJ (211 kcal)
Lipides	2,6 g
Glucides	36,6 g
Protéines.....	5,8 g
Fer	3,2 mg
Sodium.....	14,3 mg

- 2 tubercules de taille moyenne (*Colocasia*)
- 300 g de feuilles vertes lavées ou de tout autre légume
- 1 gros oignon, émincé
- 2 petits oignons verts, émincés
- 1 cuillerée à café d'huile de friture

1. Éplucher le taro et le couper en morceaux de taille moyenne.
2. Le mettre dans une poêle à frire et recouvrir d'eau.
3. Faire bouillir pendant 30 minutes ou jusqu'à la cuisson (tendre lorsqu'on le transperce d'un couteau pointu).
4. Faire cuire les légumes à la vapeur séparément. Attention de ne pas les faire trop cuire. Les légumes doivent conserver une couleur vive.
5. Faire chauffer l'huile et y faire revenir les oignons.
6. Ajouter le taro, les légumes et les oignons verts cuits et faire revenir pendant 1 à 2 minutes, puis servir.



2. Taro aux fruits de mer

Pour 2 personnes

Informations nutritionnelles

Par portion de 688 g

Énergie	3293 kJ (787 kcal)
Lipides	51,4 g
Glucides	38,0 g
Protéines	41,0 g
Fer	7,7 mg
Sodium	147 mg

300 g de taro (*Colocasia*) épluché et coupé en dés
 225 g de coquillages ou de petits poissons frais
 375 ml de lait de coco
 125 ml d'eau
 1 oignon, émincé
 1 cuillerée à soupe de beurre, de margarine ou d'huile
 Feuilles de taro
 Poivre à volonté

1. Cuire les dés de taro dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils aient une consistance tendre. Égoutter et réserver.
2. Décortiquer les coquillages ou laver les petits poissons frais et les apprêter pour la cuisson.
3. Faire chauffer le beurre, la margarine ou l'huile dans une casserole, y faire revenir les oignons pendant 4 à 5 minutes.
4. Ajouter l'eau et le lait de coco et porter le tout à ébullition en remuant. Ajouter les coquillages ou les poissons frais et laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes.
5. Ajouter les feuilles vertes émincées et le taro cuit et laisser mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes.
6. Poivrer à volonté et servir chaud.

B. Tiges de taro

3. Salade de taro (baseisei des Fidji)

Pour 4 personnes

Informations nutritionnelles

Par portion de 250 g

Énergie	857 kJ (205 kcal)
Lipides	15,9 g
Glucides	12,9 g
Protéines	32,6 g
Fer	4,3 mg
Sodium	8,0 mg

20 tiges de taro (*Colocasia*)
 2 cuillerées à soupe de jus de citron
 250 ml de lait de coco dilué
 1 cuillerée à soupe d'oignons verts émincés
 Du piment finement haché pour le goût

1. Ne choisir que les tiges rosées ou blanches. Les éplucher.
2. Couper les tiges en morceaux de 10 cm de long.
3. Plonger les tiges dans une casserole remplie d'eau bouillante, recouvrir et laisser bouillir pendant 2 minutes.
4. Laisser égoutter les tiges et jeter l'eau de cuisson. Mettre ensuite les tiges dans un bol d'eau froide. Égoutter lorsque les tiges ont refroidi.
5. Déchiqueter les tiges en minces lanières à l'aide d'une fourchette.
6. Mélanger le jus de citron, le lait de coco, les oignons verts et le piment. Verser le mélange sur les tiges. Du poisson frais ou en conserve peut être ajouté à la recette. On obtient ainsi un plat succulent, à servir avec des tubercules de taro cuits, des patates douces, de l'igname ou tout autre légume racine.

4. Croquettes de taro (Parkinson et al. 1995)

Pour 6 personnes

Informations nutritionnelles

Par portion de 116 g

Énergie	607 kJ (145 kcal)
Lipides	3,9 g
Glucides	25,1 g
Protéines	2,4 g
Fer	1,3 mg
Sodium	11,6 mg

450 g de taro écrasé ou râpé
 2 cuillerées à café d'oignon râpé
 2 cuillerées à café de persil haché
 1 œuf battu
 Sel et poivre
 Farine
 Huile végétale

1. Mélanger le taro, les oignons, le persil, l'œuf, le sel et le poivre.
2. En faire des croquettes et les rouler dans de la farine.
3. Faire frire dans de l'huile à haute température des deux côtés, jusqu'à ce que les croquettes soient dorées.
4. Servir chaud comme entrée agrémentée d'une sauce épicée.





C. Feuilles de taro

5. Feuilles de taro au lait de coco (Palusami des Samoa)

Pour vingt-huit paquets

Informations nutritionnelles

Par portion de 135 g

Énergie	1083 kJ (258 kcal)
Lipides	23,6 g
Glucides	5,0 g
Protéines.....	6,0 g
Fer	2,5 mg
Sodium.....	15,0 mg

- 8 noix de coco
- 12 bottes de feuilles de *Colocasia* (environ 120 feuilles)
- 6 oignons émincés
- 7 feuilles de bananier
- 28 feuilles d'arbre à pain

1. Râper les noix de coco.
2. Ajouter 250 ml d'eau. À l'aide d'une étamine ou de fibre de coco, extraire le lait de coco. Assaisonner d'une pincée de sel et laisser reposer.
3. Choisir des feuilles de bananier et d'arbre à pain propres et fermes.
4. Passer chaque feuille de bananier au-dessus d'une flamme afin de la ramollir. Ôter avec précaution le dos des tiges de la nervure centrale des feuilles de bananier, en prenant soin de ne pas les déchirer. Diviser chaque feuille de bananier en quatre morceaux.
5. Prendre de 4 à 6 feuilles de taro propres et lavées et leur faire prendre la forme d'une coupe. Mettre au milieu une demi-cuillerée à soupe d'oignons émincés et une tasse de lait de coco. Replier les feuilles en prenant soin de ne pas renverser le lait de coco.
6. Envelopper chaque paquet dans un morceau de feuille de bananier amollie, couvrir ensuite avec une feuille d'arbre

à pain et fixer solidement en rabattant la tige et en l'insérant sous la feuille. Le paquet de feuilles de taro peut être enveloppé dans de l'aluminium plutôt que dans une feuille.

7. Cuire les paquets dans un four traditionnel ou à la vapeur pendant une demi-heure. On peut y ajouter des morceaux de viande ou de poisson. Dans ce cas, la cuisson doit durer au moins une heure.

Remarque : pour des raisons de santé, mieux vaut limiter la consommation de sel.

6. Soufflé de feuilles de taro (Parkinson et al. 1995)

Pour 4 personnes



Informations nutritionnelles

Par portion de 189 g

Énergie	1270 kJ (302 kcal)
Lipides	22,6 g
Glucides	9,2 g
Protéines.....	16,3 g
Fer	1,7 mg
Sodium.....	487 mg

- 4 cuillerées à soupe de beurre ou de margarine
- 3 cuillerées à soupe de farine
- 1 cuillerée à café de sel
- 1 cuillerée à café de moutarde en poudre
- 250 ml de lait entier ou demi-écrémé
- 50 g de cheddar râpé
- 110 g de feuilles de taro bien cuites et bien écrasées
- 5 œufs

1. Dans une grande casserole, préparer une sauce blanche à l'aide des cinq premiers ingrédients.
 - a. Faire fondre le beurre
 - b. Ajouter la farine, le sel et la moutarde en poudre, puis mélanger.
 - c. Ajouter le lait progressivement et remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe.
2. Retirer du feu et ajouter le fromage et les feuilles de taro écrasées. Mettre de côté.
3. Séparer les œufs. Batta les blancs en neige. Batta les jaunes pour obtenir une consistance épaisse et crémeuse et les mélanger à la sauce.
4. Incorporer délicatement les blancs en neige à la sauce pour obtenir un mélange uniforme.
5. Verser dans un ramequin à soufflé légèrement beurré ou un plat à bord droit.
6. Faire cuire dans un four préchauffé à 190° C pendant 30 à 35 minutes. Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.
7. Servir sans attendre.





Bibliographie

Bailey, John M. 1992. Pacific foods: The leaves we eat. Manuel de la CPS n° 31. Nouméa, Nouvelle-Calédonie : Secrétariat général de la Communauté du Pacifique.

Brand Miller, J., K. Foster-Powell, S. Colegiuri et Wolever, T.M.S. 2003. *The new glucose revolution*. New York: Marlowe & Company.

Dignan, C., B. Burlingame, S. Kumar et W. Aalbersberg. 2004. The Pacific Islands food composition tables. 2^e édition. Rome : FAO.

Englberger, L., J. Schierle, G.C. Marks et M.H. Fitzgerald. 2003. «Micronesian banana, taro and other foods: Newly recognized sources of provitamin A and other carotenoids». *Journal of Food Composition and Analysis* 16: 3-19.

Englberger, L., W. Aalbersberg, P. Ravi, E. Bonnin, G.C. Marks, M.H. Fitzgerald et J. Elymore. 2003. «Further analyses on Micronesian banana, taro, breadfruit and other foods for provitamin A carotenoids and minerals». *Journal of Food Composition and Analysis* 16:219-236.

Lako, J., S. Sotheeswaran, W. Aalbersberg et K.P. Sreekumar. 2004. «The glycemic index (GI) and glycemic load (GL) of five commonly consumed foods of the South Pacific». *Pacific Health Dialog* 1(1):47-54.

Lako, J., V. C. Trennery, M. Wahlqvist, N. Wattanapenpaiboon, S. Sotheeswaran et R. Premier. 2007. «Phytochemical flavonols, carotenoids and the antioxidant properties of a wide selection of Fijian fruit, vegetables and other readily available foods». *Food Chemistry* 101(2007):1727-1741.

Malolo, Mele, Toi'ora Matenga-Smith et Robert Hughes. 1999. Pacific foods: The staples we eat. Manuel de la CPS n° 35. Nouméa, Nouvelle-Calédonie : Secrétariat général de la Communauté du Pacifique.

Murai, M., F. Pen et C.D. Miller. 1958. Some tropical South Pacific Island foods: Description, history, uses, composition and nutritive values. Honolulu, Hawaii: University of Hawaii Press.

Parkinson, S., P. Stacy et A. Mattinson. 1995. Taste of the Pacific. Auckland: David Bateman Ltd.