

Cuisiner avec Nadia Boyer

Les racines de cannas



Cuisiner avec Nadia Boyer

Nadia Boyer continue son cours de cuisine des plantes sauvages et des fleurs. Mercredi 2 octobre, à 17 heures, à la cuisine de la salle des fêtes de Toujouse, elle proposera de préparer des racines de cannas.

Les cannas appartiennent à la famille des cannacées. Originaires d'Amérique tropicale et subtropicale, ils contiennent des vitamines A, B et C, des fibres et du fer, avec des propriétés émoullientes et diurétiques.

On consomme le rhizome qui produit de la féculé utilisée dans la confection de flans, gâteaux, biscuits et confiseries variées. En Martinique, on l'utilise dans l'alimentation du nourrisson. On le consomme bouilli, frit, au four ou encore à la vapeur.