



[< retour](#)

## *Fruits et légumes*

# Igname(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov  
déc

**Type :** Tubercules (Pommes de terre...)

**Origine :** Amérique du Sud

**Famille :**

Tubercule d'une plante grimpante dont le pays d'origine est inconnu, l'igname constitue un aliment de base dans plusieurs pays dont l'Amérique du Sud et les Antilles.

L'igname est allongée comme la patate douce ou arrondie. Sa chair blanche, ivoire, rosée ou rose brunâtre est riche en amidon et contient une substance mucilagineuse qui la rend

glissante. elle devient crémeuse à la cuisson ou reste ferme, selon les variétés. L'igname peut peser jusqu'à 20 kg et mesurer 50 cm de diamètre. Son goût est voisin de celui de certaines variétés de patates douces.

## VARIÉTÉS

Il existe plus de 200 variétés.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
118 kcal	1,53 g	27,88 g	0,17 g	21,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
17,00 mg	9,00 mg	0,04 g	55,00 mg	0,50 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,10 g	0,18 mg	0,24 mg	0,54 mg	0,40 mg
vitamin B1				
0,11 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## Bougna (spécialité calédonienne) [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16303>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16303>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bougna-specialite-caledonienne>