

Le jicama

Par Martin Price

1998; Révision 2008



Figure 1. Tubercules de jicama

Sommaire

Description

Usages

Culture

Plantation

Ravageurs et maladies

Récolte et production de semences

INTRODUCTION

Le **jicama** (*Pachyrhizus erosus*), un membre de la famille des fabaceae ou leguminosae est une légumineuse vivace de courte durée souvent cultivée en tant que vigne grimpante annuelle. Il fleurit lorsque la durée du jour raccourcit, produisant de longues gousses non comestibles et des tubercules. Chaque plante compte un nombre réduit de tubercules habituellement sphériques, mais souvent lobés et dont le poids total peut atteindre plusieurs kilos. Le tubercule a une chair blanche et croquante même après la cuisson; il est couvert d'une peau ou cortex brun clair facile à éplucher.

Le jicama, (prononcé « hikama »), également appelé pois patate, dolique tubéreux et pois-manioc, est originaire de la Mésio-Amérique et naturalisé dans toutes les régions agricoles des tropiques. C'est une excellente plante commerciale là où un marché existe déjà, une culture utile de la ferme pour diversifier le régime alimentaire et un nouveau légume à usages spéciaux à cause de son goût agréable et de sa texture croquante.

Copyright © ECHO 1998. Tous droits réservés. Le présent document peut être reproduit à des fins de formation à la condition d'être distribué gratuitement ou au prix coûtant et qu'ECHO y soit mentionné comme l'auteur. Pour toute autre utilisation, veuillez écrire à echo@echonet.org pour obtenir une permission écrite.

17391 Durrance Road, North Fort Myers, FL 33917, USA

USAGES

Le jicama produit un tubercule qui ressemble à un navet et se mange généralement cru. Mais celui-ci peut également être mariné ou cuit, utilisé comme amuse-gueule, ajouté aux salades crues (par exemple de carottes ou de céleris) ou servi comme féculent de base. C'est un aliment de choix au Mexique et en Asie du sud-est où sa texture croquante et sa saveur légèrement sucrée et amidonnée sont appréciées. Le jicama est maintenant populaire aux États-Unis et disponible dans les supermarchés partout au pays. Les petits horticulteurs et fermiers peuvent le cultiver et obtenir de bons rendements assez facilement.

Le jicama est presque exclusivement cultivé pour son tubercule bien que les gousses très tendres soient parfois cuites pour être consommées comme un légume. **Les fèves, gousses et feuilles mûres contiennent de la roténone et ne doivent pas être mangées. Elles sont toxiques!** Lorsque consommé cru, le tubercule est pelé et tranché ou coupé en bâtonnets. Ceux-ci peuvent être mangés seuls, accompagnés d'une sauce ou ajoutés aux salades de légumes ou de fruits. En Asie du sud-est, un condiment fait d'un mélange de sucre, de sel et de piments rouges écrasés est couramment saupoudré sur les bâtonnets ou tranches de jicama cru.

Le tubercule peut être cuit avec ou sans la pelure et préparé seul comme un féculent ou combiné à d'autres ingrédients dans les soupes, les potages ou les plats sautés. Sa croustillance en fait un bon substitut des châtaignes d'eau ou des pousses de bambou. Le jicama cuit conserve sa croustillance notamment lorsqu'il est ajouté après les autres ingrédients.

On peut extraire l'amidon des gros ou vieux tubercules en les broyant et en laissant l'amidon se déposer dans l'eau. Les fibres de la tige dure peuvent servir de corde ou pour tisser des filets de pêche.

Que ce soit frais ou cuit, en tant que légume ou féculent, le tubercule de jicama apporte beaucoup d'amidon et une quantité moyenne de protéines au régime alimentaire. Il contient peu de gras saturés, de cholestérol, de potassium, de sodium et de phosphore. Ces caractéristiques en font un bon aliment pour les personnes souffrant de problèmes rénaux. Il est également une bonne source de fibres alimentaires et de vitamine C. Un aliment est considéré une « bonne source » d'un nutriment donné lorsqu'il contient une quantité substantielle de ce nutriment par rapport à sa teneur en calories et contribue à au moins 10 % de l'apport quotidien recommandé pour un adulte par l'USDA (États-Unis).

	Eau	Protéines	Fibre	Calcium	Potassium	Fer	Vit. A	Vit. C	Énergie
Jicama	85,1 g	1,4 g (9 %)	4,9 g (25%)	15 mg	150 mg (de 4 à 7%)	0,6 mg	traces	20 mg	159 kcal
US RDA	-	45-65 g	19-30 g	1200 mg	2000-3500 mg	8-18 mg	400-1300 µg	60-200 mg	47 kcal/kg
	-	faible	bonne	faible	faible	faible	faible	bonne	-

Tableau 1. Valeur nutritionnelle du jicama. Teneurs d'une portion comestible d'un tubercule de 100 grammes. USDA.

CULTURE

Le jicama pousse par temps chaud et a un besoin modéré en eau. Il tolère une large gamme de types de sol. Cette plante grimpante pousse mieux sur treillis mais elle n'en a pas à ECHO où les rendements sont adéquats. Le jicama peut être cultivé dans la plupart des milieux tropicaux et dans les régions tempérées ayant une longue saison estivale.

Le développement des tubercules commence lorsque la durée du jour raccourcit (à partir du mois d'octobre dans l'hémisphère nord). Nous avons semé le jicama à plusieurs moments de l'année sur la ferme d'ECHO située dans le sud-ouest de la Floride. Peu importe la date d'ensemencement, les tubercules ne grossissent que lorsque les jours deviennent très courts, au mois de décembre. Pour obtenir une taille maximale, les tubercules sont généralement récoltés en janvier et février. Les plantes semées en mars ou avril sont si vigoureuses que lorsque les jours raccourcissent, elles produisent de gros tubercules déformés qui percent la surface du sol. Les tubercules des plantes semées en mai et juin ont la meilleure combinaison de taille et d'apparence. Les graines semées en août produisent des tubercules gros comme une pomme mais elles ont un goût et une croustillance supérieurs. À mesure que les tubercules vieillissent, leurs sucres sont convertis en amidon, ce qui en modifie la texture et la saveur.

Le jicama est normalement reproduit par graine, laquelle est grosse et produite en quantité suffisante. On peut également semer le tubercule pérenne du jicama. Cette dernière technique est particulièrement utile pour améliorer les rendements par sélection.

Les graines sont plantées dans un sol ameubli normalement, à une profondeur de 1,5 cm (0,5 po), à une distance de 15 cm (6 po) entre chaque plante et avec suffisamment d'espace entre les lignes (de 1 à 3 m) pour la construction et l'entretien de treillis, selon les besoins. Le jicama peut se développer sans engrais mais pousse mieux et est plus productif lorsqu'il est fertilisé. L'engrais devrait avoir une teneur élevée en phosphore et faible en azote et potassium. La plantation est effectuée lorsque les jours rallongent (au printemps) et la croissance des tubercules commencera lorsque les jours auront raccourci, de 5 à 9 mois plus tard. Pour que les graines soient viables, il faut les laisser sécher en plant sans récolter les tubercules.

Les feuilles et les fèves contiennent de la roténone, un pesticide naturel. C'est pourquoi le jicama a peu de ravageurs.

Les tubercules sont récoltés lorsqu'un examen visuel montre qu'ils sont suffisamment grands, habituellement de 8 à 10 cm (de 3 à 4 pouces) de diamètre. À ce stade, ils ont une belle forme et sont succulents et faciles à peler et trancher. Une récolte plus tardive donne des tubercules plus gros mais ils auront alors tendance à être noueux et moins sucrés et à avoir une teneur bien plus élevée en amidon. Les rendements peuvent être élevés, pouvant atteindre jusqu'à 40 ou 50 tonnes/ha ou même plus. Après le déterrement des tubercules, enlever les tiges qui y sont rattachées; nettoyer ou laver les tubercules à la main avant de les mettre en vente. Les tubercules peuvent être conservés pendant quelques semaines à température ambiante ou plusieurs mois s'ils sont réfrigérés. On peut prolonger la période de conservation des tubercules en retardant leur récolte.