



7 Ways to Use Yuca

Yuca has very tough skin, so make sure to peel it before cooking. Wash and dry the yuca, then cut into pieces 3-4 inches long using a sharp knife. Lay each piece cut side down on your cutting board, and slice off the skin from the sides.

- 1. Baked yuca fries:** Preheat an oven to 425°F. Peel yuca using a paring knife. Slice yuca into strips and boil for 10-15 minutes until fork tender. Drain and pat dry. Toss in oil and your favorite seasonings and bake for 30 minutes flipping them over halfway.
- 2.** Top baked yuca fries with your favorite nacho toppings for yuca nachos.
- 3.** Add peeled and chopped yuca to your favorite stew or soup.
- 4. Garlic mashed yuca:** Boil peeled yuca and a few cloves of garlic for 25 minutes or until very tender. Mash and mix with salt, pepper, milk, and butter.
- 5. Boiled yuca with garlic sauce (yuca con mojo):** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Heat up a little oil with minced garlic, oregano, cumin, salt and pepper and let it cool. Add sliced onions, orange juice, lime juice, and cilantro to the oil mixture. Drizzle the sauce over the boiled yuca chunks.
- 6. Pickled yuca salad (escabeche).** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Combine olive oil with a little vinegar, sliced onions, and olives. Drizzle this marinade over boiled yuca and let sit for at least an hour.
- 7.** Substitute yuca for any potato or root vegetable dish.



Tips:

- Yuca **MUST** be cooked before eating, as it contains cyanide to protect it from insects. It also has a fibrous stem running through the middle, which you can remove using your fingers or a fork.
- Check out our recipe for Vegan Sancocho with Yucca and Plantains for another way to cook your yuca!



7 manières d'utiliser le yuca

Le yuca a une peau très dure, il faut donc veiller à l'éplucher avant de le cuisiner. Lavez et séchez le yuca, puis coupez-le en morceaux de 8 à 10 cm de long à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Posez chaque morceau, côté coupé vers le bas, sur votre planche à découper et coupez la peau sur les côtés.

- 1. Frites de yuca cuites au four :** Préchauffez le four à 220°C. Épluchez le yuca à l'aide d'un couteau d'office. Découpez le yuca en lanières et faites-le bouillir pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre à la fourchette. Egouttez et séchez en tapotant. Ajoutez de l'huile ainsi que vos assaisonnements préférés et faites cuire au four pendant 30 minutes en retournant à mi-cuisson.
- 2.** Garnissez les frites de yuca cuites au four avec vos garnitures de nachos préférées pour obtenir des nachos de yuca.
- 3.** Ajoutez le yuca pelé et haché dans un ragoût ou une soupe de votre choix.
- 4. Purée de yuca à l'ail :** Faites bouillir du yuca pelé et quelques gousses d'ail pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Écrasez et mélangez avec du sel, du poivre, du lait et du beurre.
- 5. Yuca bouillie avec sauce à l'ail (yuca con mojo) :** Découpez le yuca en morceaux et faites-le bouillir pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Faites chauffer un peu d'huile avec de l'ail haché, de l'origan, du cumin, du sel et du poivre et laissez refroidir. Ajoutez des oignons émincés, du jus d'orange, du jus de citron vert et de la coriandre au mélange d'huile. Versez un filet de sauce sur les morceaux de yuca bouillis.
- 6. Salade de yuca mariné (escabèche).** Découpez le yuca en morceaux et faites-le bouillir pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit très tendre. Mélangez de l'huile d'olive avec un peu de vinaigre, des oignons émincés et des olives. Versez un filet de cette marinade sur le yuca bouilli et laissez reposer pendant au moins une heure.
- 7.** Peut servir de substitut dans n'importe quel plat de pommes de terre ou de légumes racines.



Astuces :

- Le yuca DOIT être cuit avant d'être consommé, car il contient du cyanure pour le protéger des insectes. Il est également pourvu d'une tige fibreuse au milieu, que vous pouvez retirer à l'aide de vos doigts ou d'une fourchette.
- Consultez notre recette de Sancocho végétalien au yuca et aux plantains pour découvrir une autre façon de cuisiner le yuca !

