

Patate douce

Ces tubercules orangées en général ovoïdes sont des patates douces. Originaires des régions tropicales, elles sont abondamment cultivées et consommées en Amérique latine, en Afrique et en Asie du sud-est, en Inde. Elle a fait son apparition en Métropole depuis quelques années et curieusement elle semble également bien pousser dans nos régions. On lui prête de nombreuses vertus médicinales, anticancéreuse, anticholestérol, hépatiques ou encore antidiabétique. La patate douce est une bonne source de vitamine A, B6, B2, B5 et C ainsi que d'oligoéléments cuivre et manganèse.

Comment la cuisiner ?

Comme la pomme de terre, elle se consomme en général cuite, en purée, frite ou au four. Un peu sucrée elle peut également être utilisée en gâteau.

Quelques idées de recettes :

Patate douce au four.

Une recette très simple qui est notre principale façon de la consommer.

Laver les patates douces puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Disposer vos moitiés patates douces dans un plat allant au four face tranchée vers le haut. Verser un bon filet d'huile d'olive sur chacune. Bien étaler l'huile pour que toute la surface tranchée soit huilée sinon cela sèche et c'est moins bon. Saupoudrez d'herbe de Provence ou de thym, saler légèrement et enfourner (Thermostat 6-7). Cuire environ 30 à 45 min. (Quand vous pouvez planter votre fourchette dedans sans résistance c'est que c'est cuit). Dégustez. (Si vos patates sont bio vous pouvez même manger la peau)

Gâteau de patate douce

Il existe de nombreuses recettes. Nous en avons testé quelques unes. Celle-ci est notre préférée.

1Kg de patate douce, 2 gousses de vanille, 125g de margarine végétale (ou beurre), 3 œufs, 300g de sucre, 5 à 15 cl de rhum (suivant les goûts.)

Vider les gousses de vanille et conserver les graines. Cuire les patates douces lavées mais non épluchées dans de l'eau avec les gousses vides. Une fois cuites éplucher les patates et les mixer. Incorporer la margarine et le rhum pour obtenir une purée onctueuse.

Mélanger les œufs, le sucre et les grains de vanille, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter cette préparation à la purée de patate douce. Mettre dans un moule à manqué et cuire à thermostat 7 (200°C) pendant 1h.