



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

3 octobre 2022

Aujourd'hui, on vous propose d'en apprendre plus sur la **patate douce**.

Ce tubercule permet de faire des recettes de l'entrée au dessert. Elles sont sans gluten, riches en vitamines et en minéraux. Elles se conservent au frais et à l'abri de la lumière mais pas au frigo!



Origine et types de patates douces

Les patates douces viennent d'Amérique latine et sont aujourd'hui cultivées dans le monde entier dans les régions tempérées et chaudes. C'est la 7ème culture agricole dans le monde après le blé, le riz, le maïs, la pomme de terre, l'orge et le manioc.

- ✓ A chair violette : goût sucré et chair un peu farineuse
- ✓ A chair orange : saveur douce et pas trop sucrée, idéale pour les préparations salées ou sucrées. Elle ne s'assèche pas trop à la cuisson.
- ✓ A chair blanche : moins sucrée avec un goût de châtaigne et un peu plus farineuse

Bon pour les sportifs :

Riche en glucides et avec un indice glycémique de 65. Elles permettent aux muscles de travailler avec intensité, mais aussi de récupérer rapidement et efficacement.

Bon pour les estomacs paresseux et comme coupe-faim

Riche en fibres, elles favorisent le travail de digestion et le nettoyage du système digestif. Apportent une agréable sensation de satiété.

Curry de patate douce aux légumes de saison

Le principe : on fait cuire les légumes doucement avec des épices et des herbes pour avoir un mélange de légumes cuits ou les saveurs sont agréablement mélangées.

Faire revenir un **oignon**, 2 **échalotes**, de **l'ail**. Puis ajouter les **patates douces** en dés, et les légumes de saison en petits morceaux : feuilles **d'épinards**, **blettes**, **carottes**, **poivrons**, **haricots**, **choux blanc** ou encore des **courges** dans la poêle.

Assaisonnez en fonction de ce que vous avez dans le placard ajouter: gingembre, curry, curcuma.

Si il vous reste des herbes fraîches, n'hésitez pas à en ajouter juste avant de servir : **coriandre**, **ciboulette**, **persil**. Pour un **curry** liquide on ajoute des quantités importantes de **crème**, **lait de coco**, **crème de noix de coco**, **bouillon**.



Recettes rapides et efficaces :

Patate douce à la poêle

Éplucher et coupez les **patates douces** en cubes.

Émincer un **oignon** et le faire revenir 5 minutes, ajouter les **patate douces** et assaisonner :

Tester différentes épices pour étonner vos papilles : **clou de girofle, poivre, thym, herbes de Provence, curry, cumin, bouquet garni, piment, thym, romarin, cumin ...**

laissez cuire 20 min en mélangeant souvent.

Patate douce au four

Préchauffer le four à 200 degrés. Couper les **patates douces** en deux dans le sens de la longueur et les placer dans un plat allant au four. Quadriller la chair afin que **l'huile** et les **épices** puissent s'y faufiler.

Sur chaque demi-patate douce verser de l'huile, des herbes aromatiques, épices, du sel, et un peu de jus de **citron** pour relever les patates douces.

Enfin mettre au four environ 35 minutes

Petit plus : Accompagner d'une sauce au yaourt : mélange yaourt/sel/poivre/ail.

Velouté de patate douce et potimarron

Laver et peler autant de **patates douces** que de **potimarron** (si il est bio, pas la peine de découper les en dés. Émincer finement 2 **échalotes** et les faire revenir à feu doux afin de les faire brunir.



Ajouter les dés de patate douce et de potimarron, une gousse **d'ail**, poivrer bien remuer, couvrir d'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter du **lait de coco** en fonction de votre goût et de ce que vous avez. Vous pouvez aussi ajouter de la crème fraîche ou de céréales afin d'adoucir le velouté.

Une cuillère à café d'épice (curry, curcuma) et des herbes aromatiques et laisser cuire 5 mn.

Hors du feu, Mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté onctueux, rajouter de l'eau et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



Compote patate douce pomme



Éplucher 3 **pommes** et 250g de **patates douces**, puis les couper en petits cubes. Enlever le cœur et les pépins des pommes. Dans une casserole, mettre ½ verre d'eau, les dés de pomme et de patate douce, les épices (au choix : **cannelle, cardamome, ...**) et faire cuire à feu moyen pendant 20 min en remuant de temps en temps. Si la préparation commence à attacher, ajouter un peu d'eau. Écraser à la fourchette ou mixer, selon le goût.

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>

Le contenu de votre panier sur <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr>

