

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



24 Octobre 2023

## La patate douce

Cette semaine, place à la patate douce ! Le feuillet vous propose d'ajuster vos tabliers pour préparer un velouté, une poêlée ou encore une compote.

**Le saviez-vous?** La patate douce est la septième culture la plus importante dans le monde en raison de son rendement élevé, de sa grande adaptabilité et de sa forte résistance.

**Et pour la santé ?** Riche en glucides, la patate douce est considérée comme un féculent. Elle vous apportera en effet énergie et satiété. Elle est également source de potassium et de cuivre.



### Velouté de patate douce & potimarron

600 gr de patate douce, 600 gr de potimarron, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 400 ml d'eau, 200 gr de crème, sel & poivre

Laver tous les légumes, les éplucher et les couper en dés.

Faire de même avec l'ail et l'oignon.

Faire revenir le tout dans une casserole puis ajouter l'eau pour finir la cuisson des légumes.

Laisser cuire 15 minutes puis ajouter la crème.

Pour finir, assaisonner.



## Poêlée de patates douces, poireaux et blettes

700 g patate douce, 2 tiges de blettes entières, 1 poireau, 1 cuillère à café de paprika  
1/2 cuillère à café de cumin, huile d'olive, une poignée de cerneaux de noix, sel et poivre

Éplucher les patates douces et les couper en cubes. Laver le poireau puis l'émincer en fines rondelles. Nettoyer les blettes, couper le blanc en fines rondelles et hacher les feuilles.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et faire rissoler les cubes de patate douce à feu moyen pendant une quinzaine de minutes. Lorsque les patates sont tendres, ajouter le poireau et les blettes, ajouter 5 cl d'eau, assaisonner et mélanger bien. Poursuivre la cuisson 15 minutes.

Pour le service, ajouter une poignée de cerneaux de noix concassés.



## Compote de patate douce



200 gr de patate douce, 1 bâton de cannelle, ½ noix de muscade, 1 cuil à soupe de miel

Laver et éplucher la patate douce. Découper la en petit morceau pour la cuire à l'eau, ajouter le bâton de cannelle à la cuisson pour qu'il puisse infuser.

Une fois cuit, mixer la patate douce et y ajouter le miel.

### Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

### Retrouvez plus de recettes sur notre site :

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat



RÉSEAU  
COCAGNE

Carasso  
Daniel&Nina

toulouse  
métropole

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
D'ACTION

ENEDIS

Haute-Garonne  
DÉPARTEMENT

famille  
retraite  
services