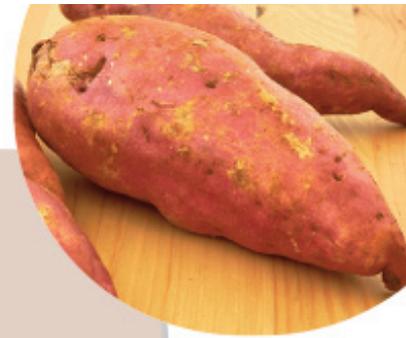




An nou manjé manjé péyi a



La Patate Douce

Ipomoea batatas – Famille des convolvulacées
« PATAT »

Origine :

Nul ne sait où elle est née mais la patate douce est probablement originaire d'Amérique du Sud. Elle est probablement introduite par les Caraïbes sur l'île.

Description :

Tubercule de forme plus ou moins allongée, voire arrondie, à la peau fine. Suivant la variété, la couleur de la peau du tubercule va du blanc au jaune, à l'orange ou au violet. Le tubercule est très riche en amidon ; sa saveur sucrée et sa texture farineuse rappellent un peu celles de la châtaigne.

Saisonnalité :

Floraison surtout en décembre et récoltée 1 à 2 fois par an.

Apport nutritionnel (pour 100g) :

Glucides 27,4 g • Lipides 0,4 g • Protides 1,3 g • Eau 70 g • Calories 117 Kcal • Fibres 0,9 g • Calcium 34 mg
Vitamines : A 10700(µg) • B1 0,1 (µg) • B2 0,05 (µg) • PP ou B3 0,6 (µg) • C 23 (µg)

Les bienfaits :

Une seule patate douce comble plus de 100 % de nos besoins quotidiens en vitamines A. Ses propriétés anti oxydantes pourraient nous protéger de maladies liées au vieillissement, comme les cancers. Un extrait d'un type de patate douce à pelure blanche (cultivée surtout en Amérique du Sud et au Japon) s'est révélé capable de diminuer la résistance à l'insuline et donc d'améliorer le contrôle de la glycémie, autant chez l'animal que chez des diabétiques de type 2.

Utilisation :

Les tubercules se mangent le plus souvent cuits, à l'eau ou au four, ou bien frits, aussi bien en légumes qu'en dessert grâce à leur saveur sucrée. La patate douce est un aliment de base dans les régions tropicales où elle prend la place de la pomme de terre. Les feuilles de la patate douce peuvent également se consommer, à la manière des épinards, contrairement à celles de la pomme de terre (qui sont toxiques). Elle est aussi utilisée pour l'alimentation animale et la production d'alcool et de féculé.

En entrée

Potage de patate douce

Préparation : 30mn • Cuisson : 3mn
Ingrédients pour 4 personnes :

1 c. à c. de beurre • 2 c. à c. d'huile végétale • 1 oignon moyen, émincé • 1 c. à c. de gingembre frais râpé • 1/2 c. à c. de cumin en poudre • 1/2 c. à c. de coriandre en poudre • 1 grosse patate douce (500 g) coupée en morceaux • 625 ml de bouillon de poule • 1 c. à c. de zeste d'orange râpé • 2 c. à c. de concentré de tomates • 2 c. à s. de crème fraîche ou de fromage blanc

- Mélanger le beurre, l'huile, l'oignon, le gingembre, l'ail et les épices. Faire cuire 4 mn sans couvrir sur feu vif en remuant une fois en cours de cuisson.
- Ajouter la patate douce et 125 ml de bouillon. Faire cuire 8 mn à couvert jusqu'à ce que la patate soit cuite, en remuant une fois en cours de cuisson.
- Incorporer progressivement le reste de bouillon, le zeste d'orange, le concentré de tomates et la crème (ou le fromage blanc), et mixez jusqu'à obtention d'une préparation homogène.
- Réchauffer la soupe 3 mn à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, en prenant soin qu'elle ne bout pas. Remuer une fois pendant la cuisson.

En plat principal

Couscous courgette patate douce

Préparation : 1h • Cuisson : 1h30
Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de patates douces • 500 g de courgettes • 50 g de raisins secs • 3 oignons • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • cannelle, coriandre en poudre, piment doux en poudre, sel et poivre

- Mettre l'huile d'olive à chauffer dans le fond d'une cocotte. Y ajouter les oignons préalablement épluchés et hachés.
- Les faire fondre à feu doux pendant 15 mn. Si besoin, ajouter un peu d'eau pour que cela n'attache pas.
- Préchauffer votre four à thermostat 5.
- Pendant ce temps, éplucher les courgettes et les patates douces. Laisser une lamelle de peau sur deux pour les courgettes.
- Les couper grossièrement.
- Les oignons doivent avoir une couleur caramel. Ajouter alors les courgettes et patates douces, ainsi que les raisins que l'on aura laissé gonfler dans le thé.

En dessert

Tarte de patate douce

Préparation : 40 mn • Cuisson : 30 mn
Ingrédients pour 8 personnes :

800g de patates douces • 1 pâte sablée • 3 oeufs • 60g de sucre • 60g de sucre roux • 1 c à soupe d'amande en poudre • 1 c à soupe de farine • 20g de beurre • Cannelle, muscade, sel • Sucre glace

- Eplucher le giraumon et coupez-le en dés.
- Les mettre à dessécher avec 60 g de sucre, le beurre et 3 c. à soupe d'eau dans une casserole sur feu doux pendant 15 mn.
- Verser cette préparation dans un saladier et incorporer la farine, la poudre d'amande, le sucre roux, 1/2 c. à café de cannelle, 1 pincée de noix de muscade et les jaunes d'oeufs.
- Monter les blancs en neige avec 1 p. de sel et incorporer-les délicatement à la préparation au giraumon.
- Verser le mélange dans un moule à tarte garni de pâte sablée.
- Enfourner dans un four chaud à 180°C pendant 30 mn.