



LA PATATE DOUCE



LA PATATE DOUCE

Importée en Europe par Christophe Colomb, on retrouve la première trace de la patate douce au Pérou il y a 8000 ans. En France, elle fait son apparition au XVIIIe siècle. Et sa consommation ne cesse d'augmenter depuis quelques années. Plus gouteuse et sucrée que sa cousine la pomme de terre, elle séduit par sa jolie couleur orange et sa texture ultra fondante. Gratins, frites, purées, tartinades et même gâteaux, elle peut tout faire. Nutritionnellement très intéressante, elle risque bien de nous filer la patate!

SA COULEUR ORANGÉE

Elle est due au bêta-carotène et aux anthocyanes. Ce sont de puissants anti-oxydants, reconnus dans la prévention des cancers et dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. La vitamine A joue aussi un rôle dans la bonne vision et dans le maintien d'une peau en bonne santé.



Attention, en cas de calculs rénaux, elle est fortement déconseillée à cause de sa teneur élevée en oxalate de calcium.

C'EST QUOI?

C'est une plante vivace dont on consomme le tubercule, *Ipomea patatas*. On a pris l'habitude d'accoler à patate le mot "douce" pour la différencier de la pomme de terre qu'on appelle familièrement patate. Sa peau peut être blanche, jaune, rose, orange, violette ou brun rougeâtre et la couleur de la chair varie du blanc et du jaune à l'orange clair ou à l'orange foncé. Sa pleine saison de consommation s'étend d'octobre à mars mais on la trouve toute l'année sur les étals des marchés.

SES ATOUTS SANTÉ VS LA POMME DE TERRE

- » Elle est très riche en bêta-carotène, le précurseur de la vitamine A avec 200% des apports journaliers avec 100g seulement.
- » Une bonne teneur en fibres avec 3g pour 100g (2g pour la pomme de terre), elle régule l'appétit, améliore le transit, nourrit notre microbiote pour une digestion au top! Et du coup elle présente un index glycémique plus bas que celui de la pomme de terre.
- » Moins riches en glucides que la pomme de terre, malgré son goût sucré, elle est également moins calorique : 63kcal pour la PD contre 93 pour la PDT.

COMMENT JE LES CUIS?

Comme les pommes de terre, elle s'accommode de mille façons. Préférez la vapeur à la cuisson à l'eau pour conserver ses vitamines. Au four, cuisez la entière, juste coupée en deux avec sa peau ou en forme de frites. Elle fait de merveilleux purées, gratins et flans. Et s'intègre parfaitement à plein de pâtisseries : tartes, gâteaux au chocolat grâce, à sa saveur sucrée. Côté épices, elle se marie parfaitement avec du curry, du gingembre, de la muscade ou encore de la cannelle.



CRUMBLE DE PATATE DOUCE AUX MARRONS

INGRÉDIENTS

- 800g de patates douces
- 100g de parmesan
- 100g de beurre
- 50g de farine
- Sel, poivre
- 100g de marrons en
boîte

PRÉPARATION

01

Laver et éplucher les patates douces, puis les découper en dés. Les faire cuire dans l'eau à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas trop.

02

Bien égoutter et disposer les dés dans un plat à gratin. Rajouter les marrons préalablement découpés en petits dés.

03

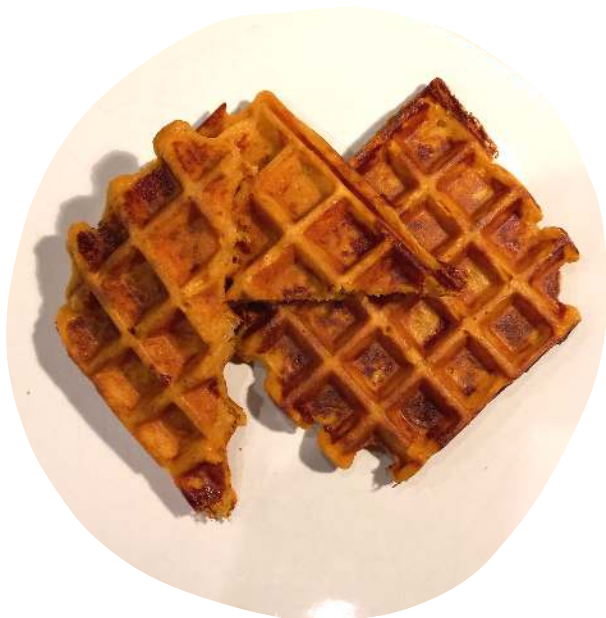
Préchauffer le four à 180°C.

04

Dans un saladier, mélanger le beurre, la farine, le parmesan, du sel, du poivre. Incorporer les ingrédients du bout des doigts. Le mélange doit être sablonneux.

05

Émietter la pâte à crumble au-dessus de la patate douce et enfourner 30 à 40 min.



GAUFRES À LA PATATE DOUCE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

POUR UNE DIZAINE DE GAUFRES

- 2 patates douce (600g environ)
- 130 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 15 cL de lait
- 30 g de beurre fondu
- 1 cuillère à café d'épices mexicaines ou cajun
- 50g de comté râpé

01 Eplucher, détailler en cubes et faire cuire les patates douces à l'eau. Les réduire en purée.

02 Dans un saladier, mélanger les œufs et le lait, puis ajouter tous les autres ingrédients, en finissant par la purée de patates douces.

03 Faire cuire 1 louche de pâte dans chaque empreinte du gaufrier, environ 5 à 7 minutes.

04 Déguster immédiatement, ou à réchauffer au four pour redonner du croustillant.



TARTINADE DE PATATE DOUCE AU CHÈVRE

INGRÉDIENTS

- 140 g de fromage de chèvre frais
- 400 g de patate douce
- Graines de sésame
- Graines de courge
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, persil
- Pain de campagne ou aux céréales

PRÉPARATION

01

Plonger les patates douces dans l'eau bouillante et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

02

Eplucher et écraser les patates douces. Ajouter un filet d'huile d'olive, sel et poivre.

03

Ajouter le fromage de chèvre et bien mélanger.

04

Étaler la tartinaade sur une tranche de pain grillé, saupoudrer de graines de sésame, graines de courge et ajouter quelques feuilles de persil.



CROQUETTES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 100 g de patate douce crue
- 100 g de pois chiches
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 45 g de farine
- 1 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

01 Eplucher et couper grossièrement la patate douce.

02 Dans un mixeur, mixer pour obtenir une texture de haché.

03 Ajouter les pois chiches, le 1/2 oignon, l'ail et mixer de nouveau pour obtenir un mélange homogène.

04 Mettre la préparation dans un saladier, ajouter l'huile, la farine et bien mélanger avec les mains.

05 Faire cuire les galettes dans une poêle chaude et huilée. Servir avec une sauce au yaourt ou une sauce à l'avocat.



BOLO DO CACO

PETITS PAINS PORTUGAIS

INGRÉDIENTS

- 1 kg de farine
- 1 kg de patate douce
(poids crues et
épluchées)
- Levure de boulanger
pour 1 kg de farine
- 1 bonne càc de sel

PRÉPARATION

01

Eplucher, couper en morceaux et faire cuire les patates douces à la vapeur ou à l'eau. Puis les réduire en purée.

02

Lorsqu'elles sont tièdes, les mélanger dans un saladier avec la farine, la levure et le sel.

03

Pétrir la pâte comme pour une pâte à pain classique.

04

Ajouter de l'eau si nécessaire pour obtenir une texture de pâte à pain classique, souple et maléable.

05

Laisser la pâte lever pendant 1 h. La pétrir à nouveau puis l'étaler sur une épaisseur de 2 cm environ et prélever des ronds à l'aide d'un verre large.

- 06** Laisser à nouveau reposer pendant 30 min.
- 07** Préchauffer le four à 200°C.
Faire chauffer une poêle sans ajouter de matière grasse.
- 08** Faire cuire à la poêle chaque petit pain pour qu'il soit bien doré.
- 09** Placer les petits pains sur une plaque et enfourner pour 20 minutes environ.



PANCAKES DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 300 g de farine
- 200 g de patate douce
- 350 ml de lait
- 2 oeufs
- 1 càs de beurre fondu
- 1/2 càc de sel
- 1 càs de levure chimique
- 1 càc de bicarbonate

PRÉPARATION

01

Eplucher les patates douces, les couper en cubes et les faire cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

02

Mélanger les ingrédients secs dans un saladier : farine, sel, levure et bicarbonate.

03

Dans un autre saladier, mélanger le lait, les jaunes des oeufs, la purée de patate douce et le beurre.

04

Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger. Battre les deux blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange.

05

Dans une poêle chaude et huilée, faire cuire les pancakes.



GÂTEAU DE LA RÉUNION

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 1.5 kg de patate douce
- 3 oeufs
- 1 pincée de poudre de vanille
- 100 g de sucre
- 20 cl de lait
- 100 g de beurre
- 1 càs de rhum et/ou une càs de cannelle (facultatif)

01

Eplucher les patates douces, les couper en cubes et les faire cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

02

Battre les oeufs avec le sucre, la vanille et la cannelle. Ajouter le lait.

03

Mixer la patate douce et l'ajouter dans le saladier. Puis, ajouter le beurre fondu et mixer pour que la préparation soit bien onctueuse.

04

Verser dans un moule à gâteau beurré et faire cuire 45 min à 175°C. Laisser refroidir et placer au frigo pendant 4h. Vous pouvez l'imbiber d'un sirop de sucre vanillé.



BROWNIE CHOCOLAT ET PATATE DOUCE

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

- 200 g de patate douce
- 100 g de chocolat noir
- 150 g de beurre de cacahuète ou d'amande
- 120 g de sucre
- 30 g de farine
- 30 g de cacao
- Extrait de vanille
- 1 poignée de noisettes grillées
- 1 càc de bicarbonate
- 1 pincée de fleur de sel

01

Eplucher les patates douces, les couper en cubes et les faire cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

02

Peser 200 g et la mixer avec la vanille. Ajouter le beurre de cacahuète, le chocolat fondu.

03

Dans un autre saladier, mettre la farine, le sucre, le cacao, le bicarbonate.

04

Bien mélanger les ingrédients secs et liquides. Ajouter les noisettes concassées et enfourner 20 min à 180°C.



FONDANT CHOCOLAT ET PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 250 g de patate douce
- 160 g de chocolat
- 2 oeufs
- 40 g de beurre
- 30 g de sucre
- 100 g de farine

L'INFO

La patate douce apporte un fondant incomparable à ce gâteau. Et pourquoi ne pas remplacer la farine par de la poudre d'amande?

PRÉPARATION

- 01** Eplucher la patate douce.
La couper en morceau et la faire cuire dans un fond d'eau.
- 02** Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-onde.
- 03** Egoutter et mixer la patate douce.
- 04** Dans un saladier, mélanger la purée de patate douce, le chocolat et le beurre fondus, la farine, les oeufs et le sucre.
- 05** Verser dans un moule et faire cuire 20min à 180°C.



Les diététiciennes

Marie

07 60 67 39 33

m.druart@maisonsportsantestrasbourg

Cosima

07 60 66 57 45

c.strub@maisonsportsantestrasbourg



Maison Sport Santé de Strasbourg