

Patates douces



Choisir

Il existe deux grandes variétés de patates douces : les jaunes et les rouges. Les deux sont allongées avec des extrémités pointues. La chair des patates douces jaunes est jaune pâle et non sucrée. Les patates douces rouges ont une peau plus épaisse et une chair orange vif sucrée.

Les patates douces sont souvent confondues avec les ignames, bien que ces dernières soient assez différentes. Le tubercule d'igname a une peau brune ou noire, semblable à l'écorce d'un arbre, et sa chair est blanc cassé, mauve ou rouge, selon la variété. Les ignames sont rares en Amérique du Nord.

Choisissez des patates douces à la peau lisse, sans taches ni entailles. Essayez de choisir des patates de même taille si vous avez l'intention de les cuire, pour un temps de cuisson homogène.

Conserver

Conservez vos patates douces dans un endroit sec et frais. Correctement conservées, vous pourrez les garder pendant quelques semaines. Ne les mettez jamais au réfrigérateur.

Sachez que, dès lors qu'une patate douce commence à pourrir, le goût de la patate au complet est affecté. Vous ne pouvez pas couper la partie pourrie et utiliser le reste.

Préparer

Lavez vos patates douces. Les patates douces peuvent être cuites avec leur peau ou pelées à l'aide d'un éplucheur à légumes lorsqu'elles sont crues.

Elles peuvent être préparées de nombreuses façons : au four, au micro-ondes, à la vapeur, bouillies ou grillées. Essayez de les couper en frites, puis faites-les dorer au four.

Manger

Les patates douces apportent une touche délicieuse et colorée à tout repas. Dans la plupart des cas, les patates douces peuvent être remplacées par des pommes de terre blanches dans une recette.

Saison

Vous trouverez des patates douces toute l'année.

Valeur nutritive

Il y a 158 calories dans une patate douce cuite de taille moyenne. Les patates douces sont une excellente source de fibres, de vitamine B6 et de magnésium. Elles contiennent également de la vitamine A en grande quantité.



Voici une délicieuse recette de chili végétarien aux patates douces.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/chili-la-patate-douce/

