

LA PATATE DOUCE



Saviez-vous que?

Même si on ne retrouve souvent qu'une seule sorte de patate douce en épicerie, il en existe plus de 400 variétés!

5 suggestions d'utilisation

- Remplacer les pommes de terre de votre pâté chinois par de la purée de patate douce.
- Couper en bâtonnets et les faire cuire au four avec un peu d'huile pour faire des frites.
- Pour faire changement de la traditionnelle purée, pourquoi ne pas faire des galettes de patate douce râpée avec œuf et farine.
- Des patates douces farcies au fromage et aux fines herbes feront un excellent accompagnement des repas des grands jours.
- Glisser de la purée de patate douce dans vos muffins ou vos biscuits pour donner une petite touche sucrée et orangée.



Pourquoi on l'aime?

Parce qu'elle ajoute de la couleur dans l'assiette! Et qui dit **couleur**, dit aussi plein de **vitamines** et **minéraux**.

Le truc anti-gaspillage

La peau de la patate douce se mange une fois bien lavée.

Comment la choisir?

La patate douce doit être ferme. Mettre de côté les sections molles, fissurées ou avec moisissures.

Bon à savoir!

Sa chair est très sensible au froid et à l'air. On évite donc de la réfrigérer et on la plonge dans l'eau aussitôt coupée.

Comment la conserver?

La patate douce est plus fragile que la pomme de terre et aime être dans un endroit frais (sous 16°C) pour la conserver jusqu'à 10 jours.