

☞ *La patate douce compte plus de 400 variétés. Sa mince peau comestible, lisse ou rugueuse, est blanche, jaune, orange, rouge ou pourpre; sa chair est blanche, jaunâtre ou orangée. Les différentes variétés de patates se divisent en deux catégories, celles dont la chair est sèche et celles à chair humide.*



Papate douce

● **Conseils** —

La patate douce se mange toujours cuite comme la pomme de terre. Elle est plus sucrée que celle-ci, aussi son utilisation est-elle plus variée. Comme cette dernière, et étant donné son goût sucré, elle peut entrer dans la confection de gâteaux, de tartes, de pains, de poudings, de marmelades, de biscuits et de muffins.

● **Stockage** —

Elle est plus fragile que la pomme de terre. Conservée dans un endroit frais, sombre et aéré, elle se gardera de 7 à 10 jours. Éviter si possible de la conserver à une température supérieure à 16°C, car elle germe et fermente.

● **Le saviez vous ?** —

Une seule patate douce comble plus de 100 % de nos besoins quotidiens en vitamine A.

● **Recette "Purée de patates douces"** Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de patates douces
- 1 jaune d'oeuf
- lait
- fromage râpé
- sel, poivre, muscade

- ☞ Pendant 30 minutes, faites bouillir les patates douces.
- ☞ Pelez, mixez, ajoutez le lait dont les proportions varieront selon vos goûts (purée épaisse ou plus fluide). Incorporez le jaune d'oeuf.
- ☞ Salez, poivrez, râpez un peu de muscade.
- ☞ Remettez sur le feu quelques instants pour réchauffer et faire fondre le beurre.
- ☞ Ajoutez le fromage râpé et mélangez bien.