

# PATATE DOUCE

*Ipomoea batatas L.*

La patate douce est une plante vivace cultivée depuis plus de 2 000 ans pour ses tubercules comestibles à chair orange ou blanche mais également pour ses vertus médicinales. Native d'Amérique du Sud, la patate douce est bien adaptée aux climats tropicaux à subtropicaux ; cependant elle peut également se cultiver en annuelle en Europe pendant la période estivale où les journées et les nuits sont relativement chaudes.

Dans la lignée des courges et des choux kale, faites découvrir à votre clientèle ce nouveau légume aux nombreuses qualités nutritionnelles ...

- Environ 130 calories/portion (une patate moyenne)
- Excellente source de :
  - Fibres
  - Calcium
  - Vitamine A
  - Vitamine C
  - Potassium
  - Acide folique
  - Fer
- Recommandé par les diététiciens pour l'alimentation des bébés commençant le régime solide.

## A cuisiner sucré ou salé

Les usages culinaires des patates douces sont sans limites :

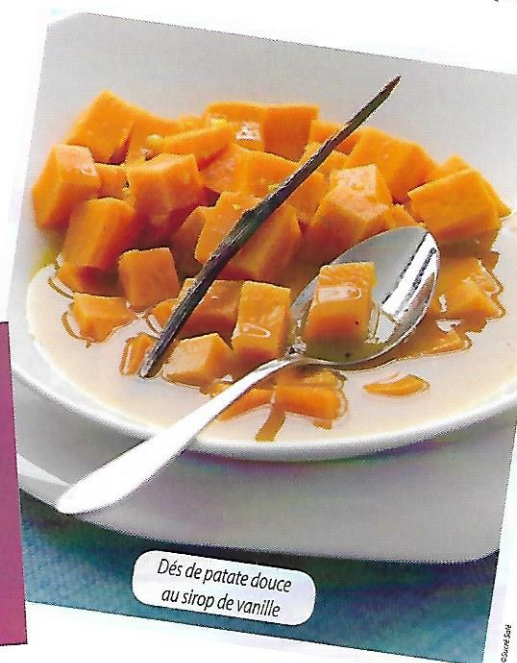
- Purées
- Frites
- Cuites entières au four
- Sautées
- Cuites à la vapeur ou à l'eau
- Beignets
- Confitures
- Gratins ...

> De nombreuses qualités nutritionnelles

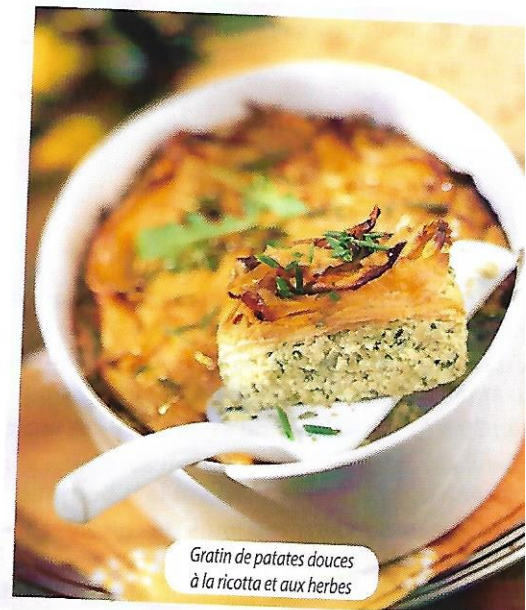
**Les variétés à chair blanche sont plus fermes et moins sucrées que celles à chair orange ; elles s'accommoderont donc idéalement en frites ou sautées. Préférez les purées ou gratins pour les variétés à chair orange.**

Pour garder la couleur des patates et éviter leur oxydation, rajoutez un peu d'eau gazeuse à l'eau de cuisson.

Scannez le QR code pour tout savoir sur les patates douces en vidéo !



Dés de patate douce au sirop de vanille



Gratin de patates douces à la ricotta et aux herbes

