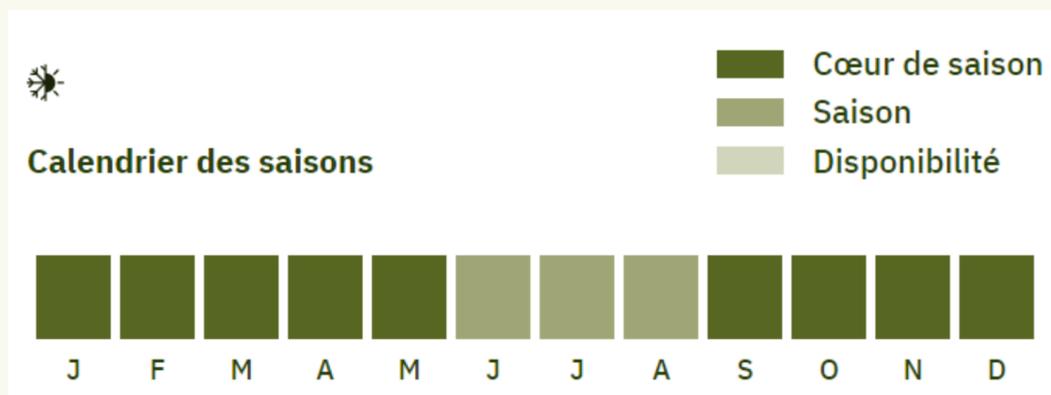




RECETTES À LA PATATE DOUCE

LA SAISON COMMENCE POUR LA PATATE DOUCE

SOURCE : INTERFEL



*Retrouvez d'autres recettes salées
et de desserts*

dans ma boutique en ligne

<https://veroniquemorin-dieteticienne.fr/>



VÉRONIQUE MORIN
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

Patate douce

GAUFRES DE PATATE DOUCE

Ingrédients

- 400 g de patate douce
- 125 g de farine (de blé ou sans gluten)
- 40 g de beurre fondu
- 50 ml de lait (ou boisson végétale) 2 oeufs 1 sachet de levure chimique

BANANE - NOIX DE COCO



Préparation

1. Eplucher la patate douce et la couper en deux.
 2. La cuire à la vapeur puis la réduire en purée.
 3. Dans un saladier, mettre la farine. Ajouter le lait, les œufs, le beurre fondu et la levure.
 4. Bien délayer puis ajouter la patate douce.
- Laisser reposer 30 minutes et cuire les gaufres.
Vous pouvez déguster ces gaufres en version salée ou sucrée.

FRITES DE PATATE DOUCE

Eplucher les patates, les couper en frites. Les mettre dans un saladier, ajouter 2 càs d'huile d'olive et les cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.



PURÉE AVOCAT PATATE DOUCE

Ingrédients

- 1 patate douce
- 1 avocat



Préparation

1. Laver, peler et couper la patate douce en petits cubes.
2. Faire pareil avec l'avocat.
3. Faire cuire la patate douce dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle soit très tendre.
4. Égoutter et refroidir complètement.
5. Écraser la patate douce et l'avocat dans un bol jusqu'à avoir une consistance bien lisse.

Notes

La patate douce est riche en fibres, intéressantes pour le transit et la santé des intestins. Les fibres, encore appelées prébiotiques, nourrissent les bonnes bactéries présentes dans l'intestin (microbiote).

Elle contient des bêta-carotènes, pigments qui lui confèrent sa couleur orangée, précurseurs de la vitamine A : améliore la vue, nourrit la peau et les muqueuses, intervient dans la croissance des os, des cartilages et des dents (importante chez les enfants), stimulant du système immunitaire et antioxydant puissant.

