



PATATES DOUCES

La patate douce (Ipomoea batatas) Convolvulacées (famille du liseron au mauve foncé) largement cultivée tubercules comestibles.

La chair des tubercules a une blanc au jaune, à l'orange et même et inuline) mais aussi variable (plus sèche pour la rouge par exemple . feuilles sont toxiques car elles peut consommer les feuillages soupes etc mais elles attirent laisseront très peu ...



est une plante vivace de la famille des dont elles ont la fleur variant du blanc dans les climats chauds pour ses

couleur variable selon l'espèce (du violet) . La saveur est "sucrée" (amidon légère et juteuse pour la blanche , plus Contrairement à la pomme de terre (les contiennent des alcaloïdes toxiques) on comme les épinards en gratins, tourtes , beaucoup les limaces qui vous en

Vous pourrez, vu sa consistance et son goût plus ou moins sucrés, utiliser la patates douces tant en cuisine salée (frites ou purée d'accompagnement du canard rôti, des daubes etc.. voir recette en dessous) qu'en cuisine sucrée (compote au miel (voir recette en dessous) . La patate douce rose est particulièrement goûteuse crue en rémoulade ou en "tagliatelles" , ce qui ce qui est différent là aussi de la pomme de terre (voir recette dessous)

PUREE DE 2 PATATES DOUCES

Nous avons choisi deux patates douces différentes pour le coup d'oeil bien sûr mais aussi pour les goûts différents (voir notes techniques)



2



3



4

Ingrédients

patates douces jaunes
du lait ou de la crème fleurette (note 2)
poudre de Perlimpimpin
huile d'olive ?? beurre?? (note 3)

patates douces rouges
ail (note 3)
"épices (note 3)
sel?? (note 3)

Méthode

Pelez les patates comme des pomme de terre et coupez-les en morceaux. . Prévoyez deux récipients différents pour chacune des patates pour garder les deux couleurs

Mettez les dans notre "panier-vapeur" pour four à ondes LVC - voir photo 4 - (ou dans un sac de plastique culinaire) et environ 5 mn de cuisson au FAO (note 4) ou faites-les cuire 20 min à la vapeur ou 7 mn à la cocotte minute . (note 2)

Lorsqu'elles sont bien molles , moulinez au moulin à légumes, (ou bien un "coup de girafe" ça marche très bien) puis ajoutez le lait chaud ou le corps gras ou les deux . (note 1 et 3) **T.S.V.P -->**

Assaisonnez au goût et servez bien chaud avec un canard rôti , une daube , un civet de lièvre, un curry d'agneau (à la place du riz) ou un massalé crivettes vous serez ravi !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) vous pouvez utiliser le lait (tous, du entier à l'écramé total), , de la crème fleurette ou un mélange mais vous pouvez les remplacer par du fromage frais sans problème (vache,brebis, chèvre ou même des bleus (grièges,roquefort , bleu des basques ... pour ceux qui ne sont pas "sans sel" toutefois bien sûr et de préférence avec la blanche dans ce cas) ou bien sûr du fromage 0% ou même du simple bouillon LVC ... pour une version très "légère"

(note 2) Les temps sont indicatifs car (contrairement à la pomme de terre ce ne sont pas des légumes "industriels" et elles sont plus "irrégulières" que leur "collègue" . Donc surveillez ... d'où l'avantage d'une cuisson "visible"

note 3) Les assaisonnements varient selon l'espèce goûtez c'est le meilleur moyen !

En principe avec la rose , plus douce et plus corsée en même temps optez pour "piquant LVC" , un rien de 4 épices , de la poudre d'ail (vous retrouverez de petits grains qui "gonfleront" avec le jus et "animeront" la pulpe mise à juste consistance avec du bouillon LVC à la mélisse et avec la crème fraîche fleurette .

De même avec la blanche, un peu plus juteuse et légèrement plus "fraîche", optez pour du poivre blanc en poudre, des gousses d'ail frais soigneusement réduites en purée impalpable au mortier, quelques pistils d'hémérocailles que vous laisserez intacts . Mouillez avec du bouillon LVC au mentastre et à la ciboule (un rien de citronnelle si vous aimez) ainsi que du fromage frais (voir du 0%) ou du yaourt LVC

Dans tous les cas ajustez à votre goût à vous : commencez avec très peu et vous rajoutez selon les besoins un peu plus de tel ou tel ingrédients

La cuisine c'est une alchimie où votre coeur, votre histoire et vos chemins parcourus se fondent pour créer votre chef-d'oeuvre à vous

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pas de souci non plus pour les "sans gluten" car il n'y en a pas dans les patates douces ... ni dans les épices LVC

Pour les "sans gras" faites bien attention à utiliser des produits laitiers écrémés (et vous pouvez même vous contenter des bouillons parfumés . Donc un plat très goûteux et compatible avec votre régime !

Pour les "sans sucre" , Sur l'échelle de l'indice glycémique la patate douce se situe à 54 contre un gros 85 pour la pomme de terre cuite au four.donc un indice glycémique moins rapide et une moindre demande d'insuline et plus lente . Donc compatible avec votre régime s'il n'est pas trop stricte ... et que vous n'êtes pas trop gourmand ! Pour vos calcul journaliers sachez que la patate douce contient quand même 27 % de glucides totaux tenez-en compte dans vos décomptes journaliers !

Si vous ne pouvez pas du tout utiliser de sucre, pensez à faire la même chose avec des courgettes et du potiron ou du potimarron selon la saison et vous verrez ce n'est pas mal non plus

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

LES FRITES DE PATATES DOUCES

Méthode :

Coupez les et faites-les comme vos frites habituelles .

On plonge dans un premier bain où elles se cuisent à coeur et ramollissent à coeur . Vous les sortez et avant de passer à table vous les replongez dans la friture . Vous ajoutez quelques gouttes d'huile de sésame grillé au dernier moment dans la friture qui renforceront en parfum et en douceur vos frites . Elles vont "gonfler", se "souffler" et avec cette méthode elles sont moins grasses

Bien sûr "essorez" les bien dans une passoire avec du papier-linge , assaisonnez au goût avant de les servir brûlantes

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis et pas de souci non plus pour les "sans gluten" car il n'y en a pas dans les patates douces ... ni dans les épices LVC

Pour les "sans sucre" , même observation que plus haut Sur l'échelle de l'indice glycémique la patate douce se situe à 54 contre 86 en moyenne pour la pomme de terre . Donc compatible avec votre régime s'il n'est pas trop stricte ... et que vous n'êtes pas trop gourmand ! Pour vos calcul journaliers je vous rappelle que la patate douce contient quand même 27 % de glucides totaux tenez-en compte .

Si vous ne pouvez pas du tout utiliser de sucre, pensez à faire la même chose avec du potiron ou du potimarron selon la saison et vous verrez ce n'est pas mal non plus

Pour les "sans gras" beaucoup plus délicat, la friture c'est pas pour vous alors mettez-les bien rangées dans un plat en silicone ou en téfal (pour pas qu'elles attachent) au fond duquel vous avez passé très peu d'huile d'olive au pinceau . Mettez les dans un four très très chaud et secouez souvent . Elles vont dorer quand même ... et c'est pas trop dangereux , ce sera très goûteux quand même et compatible avec votre régime !

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

LES “TAGLIATELLES” DE PATATES DOUCES

Méthode :

Epluchez les et coupez les grosses tranches puis vous “éplucherez” vos tranches latéralement avec votre épluche légume patiemment ... à moins que vous ne soyez un virtuose de la “mandoline” ... dans ce cas évidemment c’est plus rapide !

Mettez-les au fur et à mesure dans une eau citronnée ou vinaigrée pour éviter le noircissement à l’air

Utilisations :

1/ CRUES

Mettez-les dans un joli plat noir, vous ajouterez des de fines tranches de truite fumée et une sauce “aurore” pour un plat somptueux à l’oeil ... et au palais .

La sauce aurore LVC ?? ‘est léger . Je vous le rappelle la recette :

crème fraîche fleurette (ou yaourt LVC) , un peu de moutarde LVC , un peu de votre “concentré” de tomates maison , un rien de poivre blanc, des baies roses plus ou moins écrasées au goût et on “touye” vigoureusement . C’est simple ...et régime pour

les “sans sel” , “sans gluten” , “sans gras” (avec les laitages allégés) et bien aussi pour les “sans sucre” pour les raisons évoquées plus haut !

2/ CUITES

Comme des tagliatelles “vraies” mais faites les juste passer à la vapeur (ou au four à ondes) quelques secondes : SURVEILLEZ c’est fragile et tout de suite cuit ! voyez par exemple la recette du saumon mariné aux 2 tagliatelles

Pour une fois réjouissons nous de pouvoir faire

ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A