



JAMAIS TROP
DOUCE

LA PATATE DOUCE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
SAISON						CŒUR DE SAISON					

Probablement originaire d'Amérique centrale, la patate douce est un légume chargé de mystères. Régulièrement confondue avec la pomme de terre, elle ne lui ressemble pourtant pas tant que ça.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir vos patates douces, voici quelques conseils :

- Prenez une patate douce en main, elle doit être ferme et lourde. Sa peau est naturellement marquée, mais veillez à ce qu'elle ne soit pas tachée ou clairement abîmée.
- Au nez, aucune odeur marquante ne doit vous perturber.
- Pas trop biscornue : la forme ne change rien à la saveur, mais ce sera plus facile à peler avec un économe.

CONSERVATION

La patate douce se conserve au sec et au frais.

BIEN CUISINER LA PATATE DOUCE

Bien qu'elle ne soit pas apparentée à la pomme de terre, la patate douce se cuisine aussi facilement que sa fausse cousine : de mille façons ! Vous savez cuisiner les pommes de terre ? Vous saurez faire aussi bien avec la patate douce. N'hésitez pas d'ailleurs à les associer pour surprendre les papilles de vos invités.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

PATATES DOUCES RÔTIES, PURÉE D'AVOCAT, GRENADE, MENTHE ET CHÈVRE FRAIS



PRÉPARATION

15 minutes

CUISSON

45 min. Four

DIFFICULTÉ

Moyen

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 patates douces
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 avocats
- 1 jus de citron
- Paprika
- Sel, poivre
- De la menthe fraîche
- Les graines d'1/2 grenade
- 100 g de chèvre frais

ÉTAPES

- Préchauffez le four à 190°C. Rincez les patates douces sous l'eau froide et séchez-les avec un torchon. Disposez-les dans un plat et arrosez-les d'huile d'olive. Enfourez pour 45 minutes de cuisson.
- Récupérez la chair de l'avocat et écrasez-la avec du sel, du poivre, le jus du citron et le paprika.
- Lorsque les patates douces sont cuites, déposez-les dans les assiettes puis ouvrez-les en deux.
- Déposez la purée d'avocat au centre, ajoutez les graines de grenade, du chèvre frais émietté et de la menthe fraîche. Assaisonnez à convenance et dégustez.

**PATATES DOUCES RÔTIES, PURÉE D'AVOCAT,
GRENADE, MENTHE ET CHÈVRE FRAIS**

