

LA PATATE DOUCE

LÉGUME FÉCULENT



15^{ème} édition

Qu'est-ce que c'est ?

La patate douce est une plante vivace dans les régions tropicales, cultivée comme une plante annuelle à la Réunion. Les tubercules sont de la taille d'une grosse pomme de terre aux extrémités fuselées ou parfois arrondies. La peau fine est comestible, qu'elle soit lisse ou rugueuse et sa couleur peut aller du blanc crème au rouge. Deux types de chair peuvent diviser les espèces : celles à chair sèche et celles à chair aqueuse. Cette dernière est plus sucrée et plus molle après cuisson. La patate douce est un légume féculent sur le plan nutritionnel.

Saisonnalité

La patate douce est disponible toute l'année avec un pic de production entre juin et octobre à la Réunion.

Nutrition

Sa teneur en vitamines est modeste à l'exception de la provitamine A et vitamine C. Ce légume féculent posséderait des substances antimutagènes pouvant aider à prévenir la formation des cellules cancéreuses.

Usage

La patate douce cuite à l'eau ou à la vapeur est utilisée dans de nombreux plats traditionnels. Sa chair, de saveur sucrée peut aussi être utilisée dans la préparation de desserts.

Conseils d'achat

Prend la patate en main : elle devra être assez lourde, ferme et dotée d'une peau lisse. Elle doit être exempte de tâches molles ou de fissures.

Ancrage territorial

Plantations sur toute l'île.

PANCAKES À LA PATATE DOUCE



Ingrédients

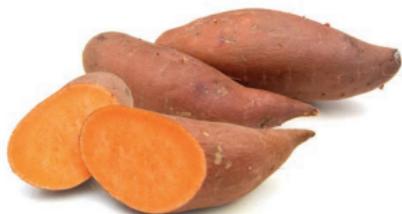
- 250 g de patate douce
- 3 œufs
- 50g de farine semi complète
- 10 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique



**POUR 4
PERSONNES**

Préparation

- Éplucher la patate douce cuite à l'eau.
- Réduire la patate douce en purée et la mélanger à tous les autres ingrédients.
- Verser une louche de préparation dans une poêle et cuire quelques minutes de chaque côté.
- Servir avec des fruits frais ou quelques gouttes de sirop de coco.



IREN
Cultiver notre santé.
PROJET PASTORAL - ÉDUCATION NUTRITIONNELLE