



[< retour](#)

Fruits et légumes

Patate(s) douce(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER \[1\]](#)

[TÉLÉCHARGER \[2\]](#)

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tubercules (Pommes de terre...)

Origine : Amérique Centrale

Famille : Convolvulacées

Poids moyen : 350g

Tubercule d'une plante originaire d'Amérique centrale, la patate douce n'est pas apparentée à la pomme de terre, contrairement à ce que l'on pourrait croire. Les fleurs de la patate douce sont en forme de clochettes et elle est classée avec les plantes ayant cette caractéristique, soit la famille des convolvulacées, dont font partie les gloires du matin.

La patate douce est souvent cirée et teinte, ce qui peut inciter à la peler ou non.

VARIÉTÉS

La patate douce est souvent confondue avec l'igname, mais cette dernière est moins savoureuse et plus féculente.

La partie aérienne de la plante est composée de longues tiges rampantes atteignant jusqu'à 5 m de long et ornées de feuilles qui peuvent être consommées comme l'épinard. La patate douce compte plus de 400 variétés. Sa mince peau comestible, lisse ou rugueuse, est blanche, jaune, orange, rouge ou pourpre; sa chair est blanche, jaunâtre ou orangée.

Les différentes variétés de patates se divisent en deux catégories, celles dont la chair est sèche et celles à chair humide. La patate à chair sèche demeure plus farineuse à la cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des patates douces fermes, exemptes de taches molles, de fissures et de meurtrissures. Écarter les patates réfrigérées, car le froid les altère.

QUE FAIRE AVEC ?

La patate douce se mange toujours cuite comme la pomme de terre. Elle est plus sucrée que celle-ci, aussi son utilisation est-elle plus variée. Elle peut remplacer la courge d'hiver dans la plupart des recettes. Comme cette dernière, et étant donné son goût sucré, elle peut entrer dans la confection de gâteaux, de tartes, de pains, de poudings, de marmelades, de biscuits et de muffins. Elle peut être cuisinée en croquettes, en gratin, en soufflé et à la crème. La cuisine créole en fait grand usage. La patate douce se marie bien avec la cannelle, le miel, la noix de coco, la muscade et la lime. Elle accompagne très bien le porc, le jambon et la volaille. Elle est particulièrement délicieuse cuite au four ou réduite en purée. Elle est aussi séchée et transformée en flocons ou en croustilles. On en tire de l'alcool, de la fécule et de la farine.

COMMENT PRÉPARER ?

La patate douce se prépare et se cuit comme la pomme de terre; son temps de cuisson est à peu près identique.

Si l'on désire cuire la patate douce entière et non pelée au four à micro-ondes, la piquer à quelques endroits, l'envelopper dans un papier absorbant; la cuire à intensité élevée de 5 à 7 min; retourner la patate douce une fois à mi-cuisson et la laisser reposer 2 min avant de servir.

Pour la cuire au four, la laisser entière, ne pas la peler, la piquer à quelques endroits afin d'éviter qu'elle n'éclate et la cuire entre 45 et 60 min, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Pour la faire cuire à l'eau, mieux vaut ne pas la peler avant, elle cuira pendant 20 à 30 min et la pelure est plus facile à enlever après la cuisson.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Manipuler la patate douce avec soin, car elle est plus fragile que la pomme de terre.

Conservée dans un endroit frais, sombre et aéré, elle se gardera de 7 à 10 jours. Éviter si possible de la conserver à une température supérieure à 16 °C, car elle germe, fermente, et parfois dans certaines variétés, une partie de la chair devient ligneuse.

Ne pas la réfrigérer car le froid l'endommage. Une fois cuite, elle se conserve environ une semaine au réfrigérateur et peut être congelée.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La patate douce est une excellente source de vitamine A; c'est aussi une bonne source de potassium. Elle contient de la vitamine C, de la vitamine B6, de la riboflavine, du cuivre, de l'acide pantothénique et de l'acide folique. Plus elle est colorée, plus elle contient de vitamine A.

Elle est plus riche en amidon que la pomme de terre (jusqu'à 18% selon les variétés), mais elle contient sensiblement la même quantité de glucides.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
79 kcal	1,69 g	16,30 g	0,15 g	22,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
32,50 mg	31,50 mg	0,03 g	43,00 mg	6,11 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,90 g	0,13 mg	0,26 mg	0,71 mg	0,38 mg
vitamin B1				
0,08 mg				

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

La patate douce est consommée depuis les temps préhistoriques. Des restes de patate vieux de 10 000 et 12 000 ans ont été découverts dans une grotte au Pérou; on suppose qu'il s'agit d'un hybride d'une variété sauvage, ancêtre originaire de la région comprise entre le Mexique et le nord de l'Amérique du Sud. Durant le xvie siècle, la patate s'est propagée jusqu'aux Philippines grâce aux Espagnols et jusqu'en Afrique, en Inde, dans le sud de l'Asie et en Indonésie grâce aux Portugais. Aujourd'hui les plus grands producteurs de patates douces sont la Chine, l'Indonésie, le Vietnam, l'Ouganda, le Japon et l'Inde. Ce légume est un aliment de base, tant en Asie qu'en Amérique latine. Il est aussi très apprécié dans le sud des États-Unis où sa culture fut implantée vers le xvie siècle. Il demeure relativement peu connu au Canada et dans le nord des États-Unis.

Gratin de patates douces, crumble à la noix de pécan [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Velouté au poivron rôti et tartines au chèvre [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Petites terrines de patate douce et jambon [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Curry de patates douces et d'aubergines au lait de coco [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Okonomiyaki à la patate douce [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Gratin de patates douces [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Velouté de légumes au lait de coco [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Gnocchi de patate douce, champignons rôtis et sauce aux noix [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Gâteau à la patate douce [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Parmentier exotique [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]



[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15571>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15571>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-patates-douces-crumble-la-noix-de-pecan>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-au-poivron-roti-et-tartines-au-chevre>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/petites-terrines-de-patate-douce-et-jambon>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/curry-de-patates-douces-et-daubergines-au-lait-de-coco>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/okonomiyaki-la-patate-douce>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-patates-douces>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-de-legumes-au-lait-de-coco>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-de-patate-douce-champignons-rotis-et-sauce-aux-noix>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-patate-douce-0>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/parmentier-exotique>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/patates-douces?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/patates-douces?page=2>