



Patate douce locale

Disponibilité :
octobre à mai

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle se mange à toutes les sauces !

Parfois appelé patate sucrée, ce tubercule d'origine tropicale se mange de mille façons. En gâteau avec de la cannelle ou en frites avec un peu de sel, la patate douce n'a pas fini de vous étonner !

→ La patate douce va vous en faire voir de toutes les couleurs !

Pas qu'une grosse racine orange, on dénombre près de 500 variétés de patates douces : des blanches, des jaunes, des oranges et même des violettes ! De quoi mettre de la couleur dans votre assiette.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Mini-pitas farcis de patate douce et saumon



PORTIONS : 20 BOUCHÉES

15 MIN

Ingrédients

- 1 patate douce, râpée (env. 500 ml (2 tasses))
- 2 branches de céleri, coupées en petits dés
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon haché finement
- 150 g (1 conserve) de saumon issu de la pêche durable (sans peau, sans arêtes) égoutté
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre hachée
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature grec
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau ou de jus de citron
- Le zeste d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail, hachée finement.
- Sel et poivre au goût
- 20 mini-pitas

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, l'eau ou le jus de citron, le zeste de citron et l'ail.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
- 3 Assaisonner au goût.
- 4 Garnir chaque mini-pita avec 30 ml (2 c. à soupe) de ce mélange.

Variante

Dans un grand bol, mélanger le yogourt, la mayonnaise, l'eau ou le jus de citron, le zeste de citron et l'ail.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Pâté de lentilles et patates douces



PORTIONS : 4 À 6

20 MIN 40 MIN

Ingrédients

- 3 patates douces
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 oignon, haché
- ½ poivron, coupé en cubes
- 2 carottes, coupées en cubes
- 500 ml (2 tasses) de lentilles, égouttées
- 75 ml (⅓ de tasse) de bouillon de légumes
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre moulu
- Sel et paprika au goût

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Faire bouillir les patates douces et les réduire en purée. Dans une poêle, faire revenir l'oignon, l'ail, le poivron et les carottes dans l'huile environ 3 min. Ajouter les lentilles, le bouillon de légumes et les épices. Bien mélanger. Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 7 à 8 min en brassant de temps en temps.
- 3 Transvider le mélange de lentilles dans un moule carré allant au four. Couvrir de la purée de patate douce. Saupoudrer de paprika et cuire au four 30 min.
- 4 Servir avec une salade verte ou des brocolis vapeur.

Source : Saveurs et plaisir dans votre assiette! Recettes et conseils des finissants du département de Nutrition de l'Université de Montréal 2006.

Astuce!

- Il n'est pas nécessaire de peler la patate douce, car sa peau est comestible. Contentez-vous de bien la frotter sous l'eau. Attention, elle se garde seulement de 7 à 10 jours dans un endroit frais et sombre, mais jamais au réfrigérateur, car elle risque de se ramollir!

