

# **La patate douce**

## **Les divers modes de cuisson**

### **Patate douce cuite à l'eau ou à la vapeur**

Coupez les plus grosses en tranches très épaisses, laissez les moyennes et les petites entières.

Sans les peler, mettez-les dans l'eau froide salée ou dans le panier à vapeur.

Cuire 20 à 30 minutes à partir de l'ébullition (elles doivent être tendres à cœur).

Enlevez la peau dès qu'elles ont refroidi.

**Suggestions :**

*La patate douce bouillie fait partie des légumes du traditionnel aioli provençal.*

*Elle se sert en entrée en vinaigrette ou avec une mayonnaise.*

*En purée : pour accompagner une viande ou un plat épicé.*

*En dessert : avec un yaourt ou une brousse ou un fromage blanc et en confiture.*

### **Patate douce frite**

Épluchez les patates et coupez-les en tranches d'1/2 à 1 cm

Mettez dans la friture à 180° pendant 8 à 10 minutes.

*Se déguste soit salée soit saupoudrée de sucre.*

### **Patate douce rôtie en cocotte**

Épluchez les patates et coupez-les en cubes de 2 à 3 cm de côté.

Dans une cocotte faites revenir un oignon ou une cébette, l'oignon frais. Versez les patates et faites-les dorer.

Mettez une feuille de laurier et une branche de thym. Couvrez et laissez cuire en retournant fréquemment et délicatement à la spatule (elles se cassent facilement). Ajoutez un filet d'eau si besoin.

*En accompagnement de volailles, viandes et plats très épicés. Les cubes de patate cuiront en même temps que la viande.*

### **Patate douce cuites au four**

Prenez les patates de taille moyenne, entières, sans les peler.

Pour les grosses patates, coupez-les en tranches très épaisses.

Mettez-les dans un plat, enfournez thermostat 6-7 (200-210°) pendant 45 à 60 minutes (la peau doit commencer à caraméliser).

*Consommez telle quelle, chaude ou froide, avec la peau en accompagnement salé.*

*En salade, coupée en petits morceaux comme la salade de pomme de terre.*

*En galettes (voir recette)*

*Délicieux dessert avec un yaourt ou du fromage blanc*