

# Les patates douces

DE LA CAROLINE DU NORD



Cake aux patates douces  
et aux noix



## Fiche signalétique

### Nom

Ipomoea batatas,  
patate douce ou patate sucrée

### Goût

Saveur douce et aromatique

### Valeur nutritive

86 kcal par 100 g

Sans gras et sans cholestérol

Une bonne source de :  
fibres, vitamine B6, vitamine E,  
potassium, manganèse

Une excellente source de  
vitamine A

Pour les diabétiques, les patates douces sont un secret d'initiés ! Malgré leur nom, les patates douces ont un indice glycémique faible. L'indice glycémique indique en chiffres l'effet d'un aliment sur le taux de glucose dans le sang durant les deux heures suivant leur ingestion.



NEW YORK

WASHINGTON D.C.

NORTH CAROLINA

## Born in the USA

Avec le printemps, c'est aussi en France de nouveau le début de la saison des patates douces de la Caroline du Nord qui se distinguent par une saveur particulièrement fine. L'état fédéral américain de la Caroline du Nord se situe sur la côte sud-est des Etats-Unis. Grâce à son climat à la fois humide et modéré et à un terroir argilo-sablonneux, cette région offre des conditions exceptionnelles pour la culture des patates douces.

# La racine de la polyvalence



Les patates douces sont de vrais multi-talents dans la cuisine :

---

## Cuisson au four

Piquer la patate douce plusieurs fois avec une fourchette et cuire la patate entière au four préchauffé à 200 ou 220 °C jusqu'à ce qu'elle devienne bien molle.

---

## Cuisson à la vapeur

Placer les patates douces dans le panier de cuisson et faire cuire en entier avec la peau pendant 40 à 50 minutes.

---

## Cuisson à l'eau

Selon la taille, il faut faire cuire les patates douces épluchées pendant 35 à 45 minutes dans de l'eau bouillante salée.

---

## Friture

Faire cuire les patates douces pendant dix minutes. Eplucher et couper les patates cuites en lanières. Faire frire dans de l'huile bien chaude jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Assaisonner avec du sel et du poivre avant de servir.

---

## Crudités

Couper les patates douces en sticks. Faire trempette avec de la compote de pommes, une sauce au yaourt ou une sauce bien relevée.

---



# Recette

## Cake aux patates douces et aux noix



1. Epluchez et coupez en cubes les patates douces. Faites-les cuire dans de l'eau pendant 15 à 20 minutes afin qu'elles deviennent molles. Egouttez et réduisez en purée les patates douces. Laissez-les refroidir un instant.

2. Mélangez bien le beurre et le sucre. Ajoutez-y la purée de patates douces, le sirop d'érable, l'œuf, le lait, la cannelle, le gingembre et la pulpe de la gousse de vanille. Mélangez bien le tout.

3. Mélez la farine, la levure chimique et le sel. Ajoutez-y la masse de patates douces et remuez vigoureusement. Hachez grossièrement les noix et incorporez-les à la pâte. Graissez un moule à cake et versez-y la pâte. Faites cuire le cake au four préchauffé à 180 °C (four à gaz: 2 à 3/four à convection: 160 °C) pendant 50 à 60 minutes.

Suggestion: Servez ce cake comme du pain avec de la confiture. Il est délicieux avec de la confiture d'oranges amères, mais on peut aussi le déguster avec une pâte à tartiner salée comme par exemple un pesto rouge.



Les patates douces de la Caroline du Nord  
[www.patates-douces-usa.fr](http://www.patates-douces-usa.fr)

### Ingrédients pour 18 tranches

300 g	de patates douces
60 g	de beurre mou
150 g	de cassonade
120 g	de sirop d'érable
1	œuf (de grosse taille)
80 ml	de lait
1	cuillerée à café de cannelle
10 g	de gingembre râpé
	La pulpe d'une gousse de vanille
250 g	de farine
2	cuillerées à café de levure chimique
½	cuillerée à café de sel
100 g	de noix

*Temps de préparation:*  
env. 90 minutes

*Valeurs nutritives par tranche:*

*Energie: 183 kcal/765 kJ*

*Protéines: 3,0 g*

*Lipides: 6,9 g*

*Glucides: 27 g*