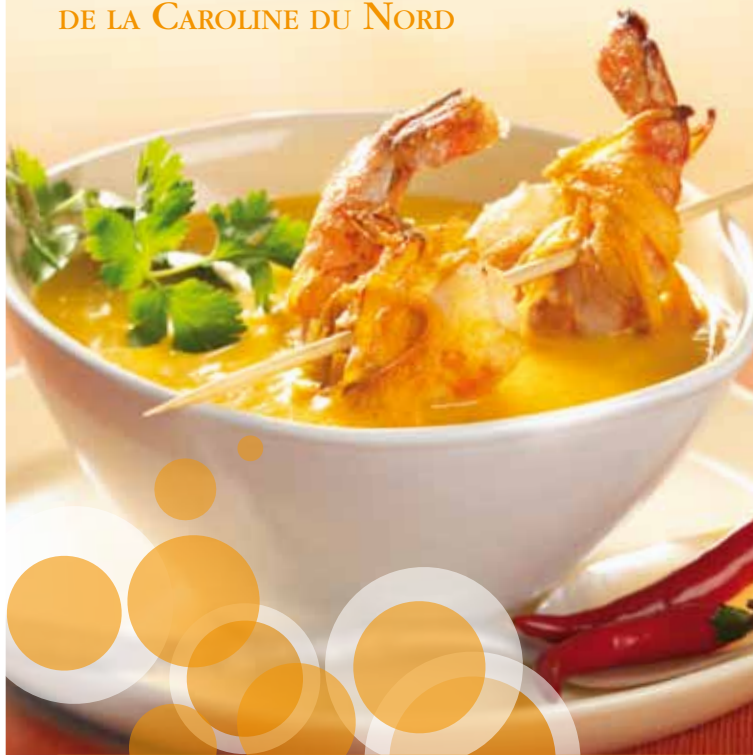


Les patates douces

DE LA CAROLINE DU NORD



Soupe de patates douces
au gingembre





Les patates douces - les divines patates venant du sud des Etats-Unis

La patate douce est-elle une patate ? Malgré son nom, les patates douces ne sont pas apparentées avec les pommes de terre. Tout comme les carottes, elles font partie des racines ! Elles sont bonnes pour la santé et polyvalentes. Ainsi, rien d'étonnant à ce que tous les enfants américains grandissent avec la patate douce. Que serait en effet la fête traditionnelle de Thanksgiving sans un gratin de patates douces bien onctueux ? Chez nous aussi, de plus en plus d'amateurs de légumes découvrent maintenant cette divine patate.

Un classique de la cuisine pour les sens

Comme leur nom l'indique déjà, les patates douces ont un goût légèrement sucré. La récolte du légume déclenche un processus lors duquel l'amidon contenu dans la racine se transforme lentement en sucre. C'est ainsi que se développe le goût sucré. L'arôme de la patate douce a un petit goût de noisette et peut rappeler celui d'un potiron ou d'une carotte. Les patates douces ont une forme allongée et sont plus grandes que nos pommes de terre habituelles. La couleur de leur peau varie entre le marron clair et le rose tandis que leur chair est d'un orange lumineux.

Un goût incomparable

Grâce à ce petit goût sucré, la patate douce peut être préparée de mille et une façons. Que ce soit crue ou cuite, elle est toujours délicieuse. Elle accompagne viandes ou poissons et peut jouer un rôle principal en tant que soupe, gratin, salade ou naturellement aussi en dessert. Dans les pains et les pâtisseries, la patate douce est un ingrédient astucieux qui permet de réduire la quantité de graisse requise et qui rend gâteaux ou pains plus moelleux.



Une racine qui a une longue vie

Comme tous les légumes tropicaux les patates douces crues ne supportent pas le froid et ne doivent jamais être surgelées ou conservées dans le réfrigérateur. Il leur faut un lieu de stockage à la fois frais, sombre et bien aéré. De plus, il ne faut jamais les mettre dans des sachets en plastique ou dans du film étirable. Stockées ainsi, elles restent fraîches pendant quelques semaines. Blanchies ou cuites, les tubercules peuvent se conserver au réfrigérateur pendant une semaine et au freezer pendant six mois.

Recette

Soupe de patates douces au gingembre avec des crevettes géantes



1. Lavez, épluchez et coupez en cubes les patates douces. Pelez et hachez finement les oignons et l'ail. Faites chauffer le beurre. Ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre finement haché. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent.

2. Ajoutez les patates douces et le thym en continuant la cuisson. Mouillez avec le bouillon de poulet et faites cuire pendant 15 minutes afin que les patates deviennent molles. Retirez le thym. Réduisez le tout en purée et assaisonnez avec du sel, du poivre, du sucre et le jus de gingembre.

3. Hachez finement l'ail et le piment piquant. Mélangez-les avec la coriandre moulue de façon à obtenir une pâte. Rincez les crevettes géantes et séchez-les soigneusement. Badigeonnez-les avec la pâte d'épices et laissez-les mariner pendant 30 minutes en mettant un couvercle.

4. Faites frire les crevettes dans de l'huile bien chaude pendant deux minutes de chaque côté. Piquez les crevettes géantes deux par deux sur un bâtonnet en bois et décorez chaque bol de soupe avec un bâtonnet à crevettes et des feuilles de coriandre finement hachées.



Les patates douces de la Caroline du Nord
www.patates-douces-usa.fr

Marché pour 4 personnes

Pour la soupe

- 500 g de patates douces
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- 50 g de gingembre confit avec son jus
- 4 à 6 branches de thym
- 1 l de bouillon de poulet (instantané)
- sel, poivre et sucre

Pour les crevettes géantes

- 1 gousse d'ail
- 1 piment piquant rouge
- 1 pincée de coriandre moulue
- 8 crevettes géantes crues et épluchées
- 6 cuillerées à soupe d'huile à frire
- des feuilles de coriandre fraîches pour décorer

Temps de préparation:
env. 20 minutes

Valeurs nutritives par portion:

Energie: 472 kcal / 1976 kJ

Protéines: 32,1 g

Lipides: 29,9 g

Glucides: 15 g