

# Beaucoup plus qu'un accompagnement rassasiant !

Les mille talents de la patate douce

## La patate douce dans tous ses états

Que ce soit crues ou cuites, elles sont toujours délicieuses. Elles accompagnent viandes ou poissons et s'accordent aussi bien avec les herbes fines qu'avec les épices bien relevées. Même en dessert, elles sont succulentes. On peut les faire en soupes, les servir crues ou sautées avec une salade, les accommoder dans une frittata ou dans un gratin. Elles donnent aux pâtisseries un goût inégalable et rendent pains et gâteaux plus moelleux tout en permettant de réduire la quantité de graisse requise.

**Cuisson au four** Piquer la patate douce plusieurs fois avec une fourchette. Cuire 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 un panier de cuisson et les faire cuire entières avec la peau pendant 40 à 50 minutes. Coupées en cubes, les patates douces sont cuites après 30 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.

**Cuisson au four micro-ondes** Laisser les patates douces entières avec la peau. Piquer plusieurs fois à la fourchette et faire cuire au réglage maximum pendant quatre à six minutes.

**Friture** Faire cuire à l'eau 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 et servir.

**Crudités** Couper les patates douces en sticks. Les tremper dans une compote de pommes ou une sauce au yaourt façon dip.

Les temps de cuisson se rapportent à des patates douces de taille moyenne d'environ 250 g pièce.



## L'ABC de la patate douce

Attention : crue, la patate douce ne doit jamais être conservée dans le réfrigérateur ou être surgelée. Comme tous les légumes tropicaux la patate douce crue ne supporte pas le froid !

Blanchie ou cuite, la patate douce peut se conserver au réfrigérateur pendant une semaine et au freezer pendant six mois.

Crues, les patates se conservent le mieux dans un endroit bien aéré. Ne jamais les mettre dans un sachet en plastique ou dans du film étirable.

Stockées dans un lieu de frais et sombre, les patates douces peuvent se conserver pendant quelques semaines.



SOUPE DE PATATES DOUCES AU GINGEMBRE

## Comment attaquer la patate !

### Soupe de patates douces au gingembre

Cette soupe aussi simple que délicieuse, a été créée spécialement pour donner une idée du goût de la patate douce, et montrer à quel point il est facile de préparer des mets avec ce légume. Nous souhaitons à ceux qui la dégustent de prendre beaucoup de plaisir à découvrir cette recette...

**ET BON APPETIT !**

ESPUMA DE PATATES DOUCES AU JAMBON DE PARME ET AU PARMESAN



## PRÉPARATION DE LA SOUPE AUX PATATES DOUCES ET AU GINGEMBRE

Laver, éplucher et couper en morceaux les patates douces. Peler et hacher finement les oignons et l'ail. Faire chauffer le beurre. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre finement haché. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent.

Ajouter les patates douces et le thym en continuant la cuisson. Mouiller avec le bouillon de poulet et faire cuire pendant 15 minutes afin que les patates deviennent molles. Retirer le thym. Réduire le tout en purée et assaisonner avec du sel, du poivre, du sucre et le jus de gingembre.

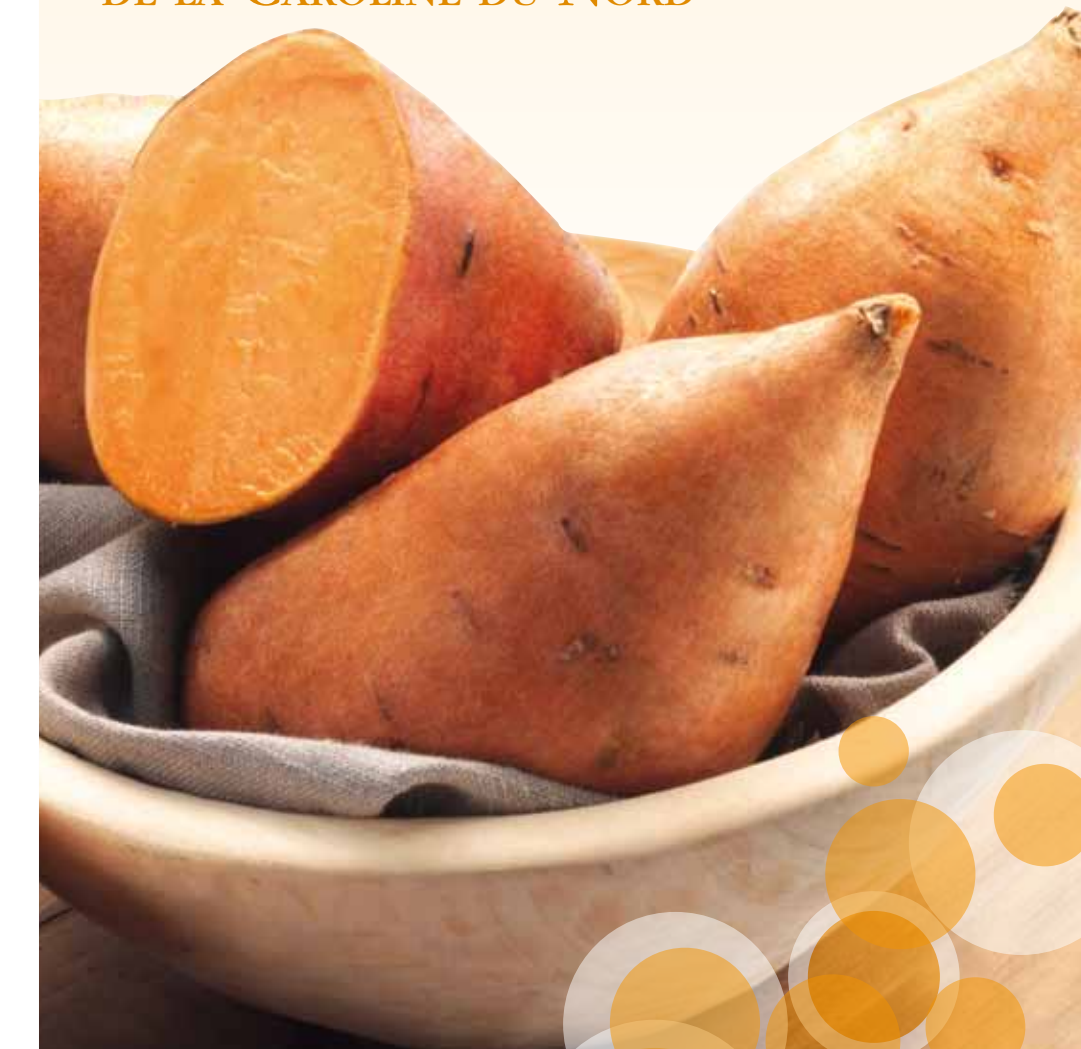
## Marché pour 4 personnes

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

Temps de préparation : env. 20 minutes

Suggestion de présentation : Servir avec des gambas dorées et saupoudrer la soupe avec des feuilles de coriandre finement hachées.

## Les patates douces DE LA CAROLINE DU NORD



Découvrez cette divine patate venant du sud des Etats-Unis



FONDANT AU CHOCOLAT  
À LA PATATE DOUCE



## Un légume délicieusement surprenant

Les patates douces: Elles ont l'étoffe pour  
devenir vedette parmi les légumes

Les patates douces sont bonnes pour la santé, polyvalentes avec un goût délicieusement surprenant. Aux Etats-Unis, presque tous les enfants les connaissent. En France, de plus en plus d'amateurs de pommes de terre commencent à découvrir cette divine patate qui n'est d'ailleurs aucunement apparentée à la pomme de terre. Au printemps, c'est de nouveau le début de la saison des patates douces de la Caroline du

Nord, qui se distinguent par une saveur particulièrement fine. Cet état fédéral américain, situé sur la côte atlantique, s'avère être un des premiers producteurs de patates douces: presque la moitié des patates douces récoltées aux Etats-Unis provient de la Caroline du Nord. Le climat subtropical humide et le terroir argilo-sablonneux offrent des conditions idéales pour la culture des patates douces.

### Caractéristiques

**NOM**  
Ipomoea batatas,  
patate douce ou patate sucrée

**GOÛT**  
Saveur douce et aromatique

**FAIBLE DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE**  
86 kcal par 100 g

**SAISON**  
De mars à août

Sans gras et sans cholestérol

Riches en : Fibres, Vitamine B6,  
Vitamine E, Potassium, Manganèse

C'est une excellente source  
de vitamine A

NORTH CAROLINA

### OÙ SE SITUE LA CAROLINE DU NORD?

Le Tar Heel State, surnom officiel de l'état fédéral américain de la Caroline du Nord, se situe sur la côte sud-est des Etats-Unis. Il est bordé par la Caroline du Sud et les états de Géorgie, Tennessee et Virginie. A l'est, il y a l'immense étendue de l'Atlantique et à l'ouest la chaîne de montagnes des Appalaches avec les Great Smoky Mountains. Dans la plus grande partie de l'état, le climat est doux et tempéré avec une température de jour moyenne de 32 °C en juillet et de 10 °C en janvier.

NEW YORK

WASHINGTON D.C.



CULTURE -----> LA RÉCOLTE SE FAIT À LA MAIN --> UNE SAISON QUI DURE 12 MOIS

De la mi-mai à fin juin, les producteurs de patates douces de la Caroline du Nord plantent tous les ans des milliers de jeunes plantes en lignes espacées. Les plantes poussent et se développent durant la chaleur des mois d'été et deviennent matures au bout de 120 jours. Au niveau du sol, elles produisent des tiges rampantes et sous la terre des tubercules oranges, de forme allongée.

POURQUOI LES PATATES  
DOUCES ONT-ELLES UN GOÛT  
SI DOUX ?

La patate douce doit son goût typique à la transformation lente de l'amidon en sucre. Ce processus est déclenché dès que le légume a été récolté.

Dès la première quinzaine de septembre la récolte commence. Avant de pouvoir arracher les patates, les fermiers fauchent toutes les parties supérieures des plantes. Les patates ont une peau très fine. Afin de ne pas l'abîmer, l'arrachage des patates est effectué à la main par des ouvriers. Ils les ramassent et les déposent délicatement dans des seaux qui seront plus tard déversés dans des grandes caisses de stockage en bois.

A QUOI RECONNAÎT-ON  
LES PATATES DOUCES DE LA  
CAROLINE DU NORD ?

Les patates douces de la Caroline du Nord ont une surface lisse et propre. Elles ont aussi une forme bien régulière. La couleur de leur peau va de marron clair à un ton rose et leur chair est orange.

Seul un cinquième de la récolte est commercialisée directement sur les marchés. Le reste est stocké dans des caisses en bois dans des entrepôts à température et atmosphère contrôlés. Les patates douces conservent ainsi leur qualité optimale et peuvent être stockées pendant douze mois sans perdre leur goût ou leur consistance. Ce qui fait que les patates douces sont disponibles sur le marché douze mois sur douze.

LA NORTH CAROLINA  
SWEET POTATO COMMISSION

L'association qui représente les producteurs de patates douces de la Caroline du Nord a été fondée en 1961. C'est une association enregistrée et reconnue d'utilité publique. Son but est de promouvoir la culture, la distribution et la consommation de patates douces.



CAKE AUX PATATES DOUCES

### Les patates douces en chiffres

320.000 t

C'est le tonnage produit annuellement par les entreprises de la Caroline du Nord

400

C'est le nombre de producteurs qui y plantent des patates douces

70%

de la récolte va directement dans le commerce de détail et dans la gastronomie

30%

de la récolte est transformée par l'industrie alimentaire en chips, aliments pour bébés, purée, congelé.

2,4 kg

C'est le poids de patates douces consommées annuellement par habitant aux Etats-Unis



Pour plus d'informations et entrer en contact avec des producteurs, écrivez à :

North Carolina SweetPotato Commission  
c/o Markonsult

58 Rue Pottier Bat B  
78150 Le Chesnay - France.

Tél : 0139 55 73 29  
Fax : 0139 23 20 17

Email : [contact@patates-douces-usa.fr](mailto:contact@patates-douces-usa.fr)



[www.patates-douces-usa.fr](http://www.patates-douces-usa.fr)