

PATATES DOUCES

Février 2024

En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)





LES PATATES DOUCES EN MODE ZÉRO GASPI

Colorée et sucrée, la patate douce a tout pour nous charmer en ce mois de février ! Dans ce cahier, vous apprendrez à cuisiner ce délicieux légume racine sous toutes ses formes, en mode sucré et salé !



LES RONDELLES DE PATATES DOUCES À LA RESCOUSSE !

Les rondelles de patates douces font d'excellentes bases pour des canapés vide-frigo. Il suffit de les tailler en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, de les enduire d'huile et de les griller légèrement à la poêle ou au four à 200 °C (400 °F), jusqu'à ce qu'elles soient dorées et qu'un pic de fourchette traverse facilement la chair sans la séparer.

Il faut faire attention de ne pas trop les cuire afin qu'elles demeurent suffisamment fermes pour supporter les ingrédients en garniture.



CANAPÉS DE PATATES DOUCES

Rendement : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Congélation : 6 mois, les rondelles de patates seulement

Ingrédients

- 1 patate douce taillée en rondelles de 5 mm d'épaisseur
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile au choix pour la cuisson
- 80 ml (⅓ tasse) de base crémeuse (mayonnaise, yogourt, pesto, tapenade, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de protéines végétales ou de viande (tofu, légumineuses, charcuteries, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de garnitures vide-frigo (légumes grillés, légumes marinés, noix, fruits séchés, etc.)
- Mélange d'épices ou d'herbes (basilic, thym, romarin, garam masala, etc.), au goût

Préparation

1. Suivre les étapes de cuisson décrites à la page 2 pour la cuisson des rondelles de patates douces au four ou à la friteuse à air.
2. Tartiner les bouchées d'une base crémeuse.
3. Ajouter quelques morceaux de la protéine de votre choix.
4. Ajouter les garnitures vide-frigo.
5. Ajouter les épices ou les herbes sur le dessus, puis servir.



Mayonnaise, croûtons de pain rassis, verdure, câpres, parmesan, bacon

Mayonnaise, basilic, sauce à l'ail et aux flocons de chili, crevettes, légumes marinés



Fromage, champignons grillés, parmesan, thym



Rutabaga, céleri-rave, patate douce,
oignon rouge, crème et fromage

GRATIN D'HIVER

Rendement : 6 portions Temps de préparation : 35 minutes Temps de cuisson : 40 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 patate douce, coupée en tranches minces
- 750 ml (3 tasses) de 2 légumes racines (carottes, rutabaga, céleri-rave, etc.), coupés tranches minces
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé ou plus, au goût (Gruyère, cheddar vieilli, parmesan, etc.)
- 1 gros oignon, coupé en fines rondelles, puis séparé en anneaux
- 250 ml (1 tasse) de crème ou de boisson végétale
- Herbes et épices (thym, romarin, marjolaine, sarriette, etc.) au goût
- Sel et poivre



Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Dans un moule à gâteau tapissé de papier parchemin, déposer un étage de patates douces en rondelles, puis du premier légume racine choisi par-dessus.
3. Ajouter un étage de fromage râpé.
4. Ajouter un étage d'anneaux d'oignon puis un étage du deuxième légume racine choisi.
5. Ajouter un étage de fromage râpé. Répéter jusqu'à ce que les étages atteignent la hauteur du plat.
6. Dans un bol, mélanger le liquide choisi et les assaisonnements, puis verser les $\frac{3}{4}$ de cette préparation sur l'étagé de légumes. Pour une texture plus onctueuse, voir l'astuce à la page suivante. Couvrir, puis mettre au four environ 40 minutes.
7. Ajouter le reste de la crème et le fromage pour gratiner. Poursuivre la cuisson à découvert 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient la texture désirée.
8. Laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.



POUR UNE TEXTURE PARFAITE

Afin d'obtenir un gratin bien onctueux, il suffit de vider vos pots ! Mélangez un fond de crème avec un fond de boisson végétale non sucrée (ou de crème de soya). Versez le tout sur vos légumes crus. Ensuite, vous pouvez laisser reposer le tout 24 heures à l'avance au réfrigérateur. Les légumes absorberont le liquide excédentaire et vous obtiendrez une texture parfaite !

ASTUCE DE CUISSON

Vous vous demandez peut-être comment cuire vos patates douces le plus efficacement possible, sans éviter qu'elles ne se gorgent d'eau? Il suffit de nettoyer la peau et de les mettre entières au four à 200 °C (400 °F) ou à la friteuse à air à 190 °C (375 °F), pendant au moins 20 minutes. La durée de cuisson variera selon la grosseur de la patate douce.





UN DESSERT QUI DEVIENDRA UN CLASSIQUE

Sa texture onctueuse et son goût sucré font de la patate douce le légume parfait à cuisiner en dessert. Pour souligner la Saint-Valentin, quoi de mieux qu'un brownie au chocolat et à la patate douce ? Le canevas de recette est polyvalent et vous permettra de cuisiner avec les fonds de pots de beurre de noix ou de graines. De plus la recette est végétalienne et s'adapte facilement aux différentes restrictions alimentaires selon la farine et les garnitures choisies.



BROWNIES À LA PATATE DOUCE

Rendement : 6 à 9 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de purée de patate douce cuite (environ ½ patate douce)
- 125 ml (½ tasse) de beurre de noix ou de graines
- 80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable
- 80 ml (⅓ tasse) de farine au choix
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao non sucrée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de garnitures au choix (chocolat, noix, fruits, confiture, etc.)
- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras pour graisser le moule de cuisson (ex: beurre, margarine, huile végétale).

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les garnitures et le corps gras, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou d'un linge, graisser les moules à muffins ou le moule à pâtisserie.
4. Verser la préparation dans le moule et lisser la surface avec le dos d'une cuillère mouillée. Garnir si désiré.
5. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent n'en ressorte pas complètement propre sans être tout à fait trempé.
6. Bien laisser tempérer avant de démouler.

LES MEILLEURS BROWNIES SONT À LA PATATE DOUCE !

Beurre de tournesol ou d'amandes,
cerises surgelées et poudre de
chocolat chaud (style forêt noire)

Beurre d'arachides



- Beurre de sésame (tahini) et épices (cardamome, cannelle)

Crédits

Le projet est rendu possible grâce au support du Mouvement J'aime les fruits et légumes, soutenu financièrement par le gouvernement du Québec.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière

