



Cuisine et
dépendances

Purée épicée de patates douces



Je profite d'un arrêt pour les vacances de mon panier bio pour faire le plein de fruits et légumes exotiques (ah , là c'est sûr on n'est ni dans le bio et encore moins dans l'écolo vu le voyage qu'ont du faire ces produits). La patate douce est un tubercule à la couleur orangée et au gout sucré, très parfumé.

La patate douce a également pour particularité d'être très riche en beta-carotène, précurseur de la vitamine A et puissant anti-oxydant (100 g de patate couvrent 100 % de nos besoins quotidiens). C'est d'ailleurs souvent le cas des végétaux à la chair orangée comme les carottes, les melons et les abricots. On peut donc facilement varier les sources selon la saison.

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1 kgs de patate douce
- 1 cuil à café de curcuma
- 1 cuil à café de cannelle
- 1 cuil à café de gingembre
- 1 cuil à soupe de fleur d'oranger
- 1 cuil à soupe de miel
- 10 g de beurre
- sel et poivre
- pour la déco : 6 pistaches

Préparation :

Peler les patates douces, les couper grossièrement.

Faire cuire les patates dans une sauteuse avec un verre d'eau. Ajouter le miel, la fleur d'oranger et toutes les épices. Laisser cuire à feu moyen une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les patates soient fondantes.

Ecraser à la fourchette pour obtenir une purée homogène en mélangeant avec le beurre.

Débarrasser les coques des pistaches et les concasser avec pilon dans un mortier.

Dresser la purée dans des assiettes individuelles et parsemer de pistaches concassées.

Le 02 Janvier 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/01/08/16434196.html>