

Découvrir la patate douce du Québec

Excellente source de
vitamine A et de manganèse
Bonne source de vitamine
B2, B6, C et de cuivre
Source de fibres alimentaires

La patate douce
contient :

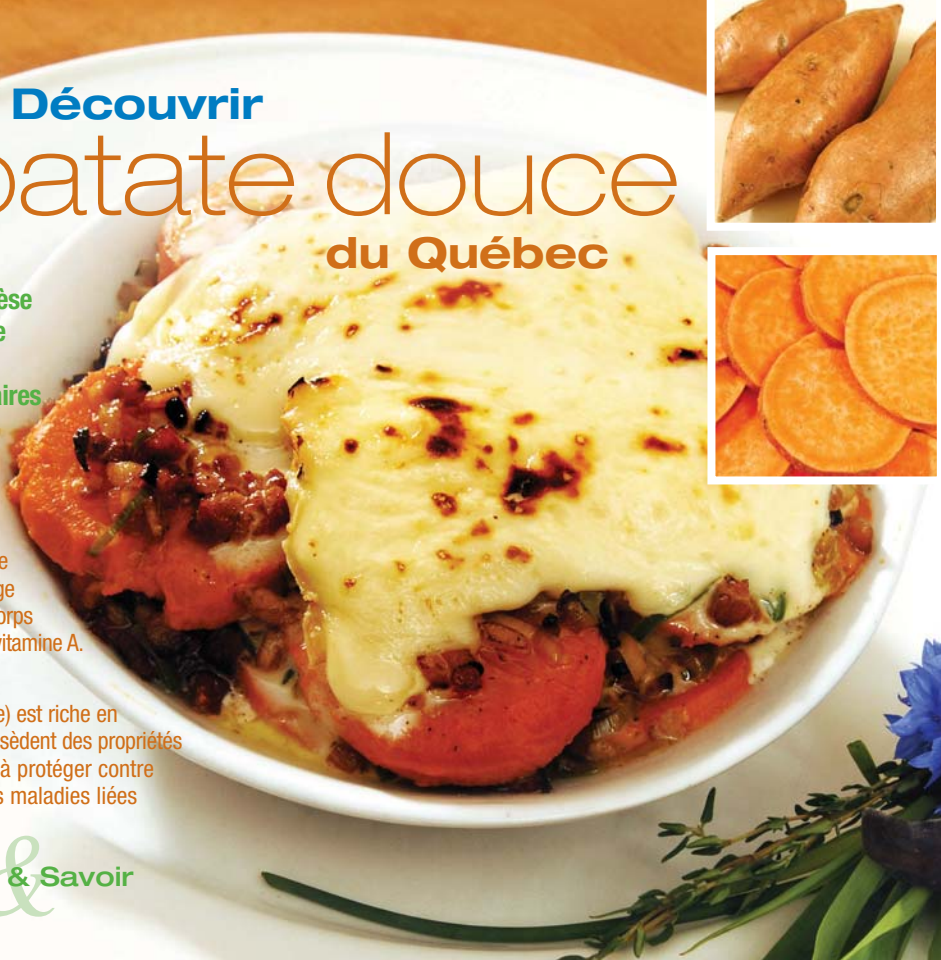
Bêta-carotène

C'est le pigment responsable de
la couleur jaune, orange et rouge
des fruits et des légumes. Le corps
transforme le bêta-carotène en vitamine A.

Polyphénols

La patate douce (chair et pelure) est riche en
polyphénols. Ces composés possèdent des propriétés
antioxydantes qui contribuent à protéger contre
le développement de plusieurs maladies liées
au vieillissement tel le cancer.

Terroir & Savoir



Tartiflette aux patates douces et fromage Saint-Damase

- 4 à 5 patates douces moyennes
- 1 poireau émincé
- 300 g bacon non tranché coupé en dés
- 100 ml crème 35 %
- 1 fromage Saint-Damase de 175 g (avec la croûte)
- Sel et poivre du moulin

Cuire les patates douces avec la pelure dans de l'eau salée. Égoutter et refroidir.

Peler les patates et les couper en tranches. Réserver.

Rissoler les cubes de bacon dans une sauteuse. Ajouter le poireau et poursuivre la cuisson quelques minutes à feu moyen.

Beurrer un plat à gratin.

Déposer en alternance la moitié des patates, la moitié du mélange bacon-poireau, le reste des patates et le reste du bacon.

Verser la crème, assaisonner de sel et poivre.

Couper le fromage en deux sur l'épaisseur et déposer sur le dessus du bacon. Placer au four (400 °F) jusqu'à ce que la tartiflette soit bien gratinée.

Rendement : 4 portions

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation



Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels



Comment l'apprêter

- Simplement cuite à la vapeur, elle conservera sa belle couleur orangée.
- En croustilles : couper la patate douce en fines tranches et frire dans l'huile d'olive jusqu'à tendreté. Assaisonner de fines herbes au choix ou d'une pincée de poudre de chili mélangé à du paprika pour plus de piquant.
- En potage : cuire la patate douce dans du bouillon avec des oignons et quelques herbes fraîches. Passer le tout au mélangeur et servir en y ajoutant une cuillerée de yogourt nature.
- En purée, mélangée à un peu de gingembre frais râpé très finement ou tout simplement avec un peu de beurre et saupoudrée de persil frais.

Recettes : Fierbourg, Centre de formation professionnelle

Photos : Marc Lajoie, MAPAQ

La patate douce

Valeur nutritive

Patate douce sans pelure, bouillie et purée (125 ml / 174 g)

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories	182
-----------------	------------

Lipides	0,5 g	0,8 %
----------------	--------------	--------------

Cholestérol	0 mg	
--------------------	-------------	--

Sodium	7 mg	0,3 %
---------------	-------------	--------------

Glucides	42 g	14 %
-----------------	-------------	-------------

Fibres	3,1 g	12 %
--------	-------	------

Sucres	5,7 g	
--------	-------	--

Protéines	2,9 g	
------------------	--------------	--

Vitamine A	295 %
------------	-------

Vitamine B2 (riboflavine)	16 %
---------------------------	------

Vitamine B6	24 %
-------------	------

Vitamine C	43 %
------------	------

Manganèse	29 %
-----------	------

Cuivre	14 %
--------	------

D'autres recettes et produits de la région de la Capitale-Nationale vous attendent sur www.parcours gourmand.com

