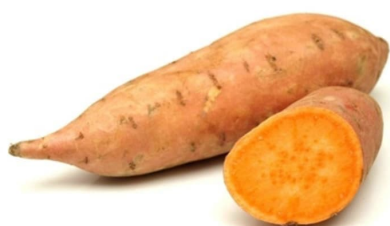




Comblent son besoin en bons sucres avec la patate douce



PUREE DE PATATES DOUCES

Faire cuire 1 grosse patate douce à la vapeur (+ un blanc de poireaux, 1 carotte et 1 feuille de chou)

Mixer avec un peu d'huile

+ 1 cc de purée d'umeboshi et/ou 1 cc de jus de citron

+ 1 cs vinaigre umeboshi

+ 1 pincée de sel

KIMPIRA DE PATATES DOUCES

Couper la patate douce en bâtonnets fins (1 à 2 mm d'épaisseur)
Mettre la poêle à chauffer et ajouter un filet d'huile d'olive ou de sésame

Faire sauter les bâtonnets quelques instants et ajouter un peu de sel

Ajouter 1 cs d'eau froide si besoin

Couvrir et cuire 1 à 2 min (ou cuire sans couvrir pour plus de croquant)

Optionnel : ajouter du zeste d'orange en fin de cuisson

Légumes oubliés

29 janvier 2023 - Grigny

