

LA PATATE DOUCE

(*Ipomea batatas*)

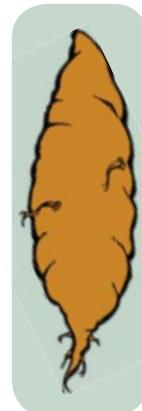
3

La patate douce est une plante de la famille des convolvulacées. Ses feuilles sont en forme de cœur avec diverses nuances selon les variétés (vert blond, pourpre profond...). Ses tiges mesurent au maximum 20 cm de hauteur mais peuvent s'étendre sur 3 mètres de longueur. Il existe plus de 400 variétés de patates douces. La couleur de sa peau varie du blanc au jaune, du rouge au violacé. Quant à sa chair, elle peut être blanche, jaune ou orangée.

C'est une plante vivace annuelle qui pousse généralement dans les régions chaudes et qui apprécie un sol sableux riche en humus drainé. Elle a besoin d'une exposition ensoleillée.

La culture de la patate douce demande un arrosage très suivi, surtout au début. Idéalement, elle a besoin de températures entre 22 et 30 degrés pour avoir une croissance optimale. Elle se plante à partir d'avril-mai.

Si la patate douce importée est disponible toute l'année, autour de la Méditerranée la récolte se fait à la fin de l'été et au début de l'automne.



La patate douce est originaire d'Amérique Latine

Ramenée en Europe au XVI^{ème} siècle par les Conquistadors espagnols (avant la pomme de terre), elle sera ensuite introduite en Asie (aux Philippines au début du 16^{ème} siècle), et notamment en Chine où elle a commencé à être cultivée au XVII^{ème} siècle au moment d'une famine.

Elle arrive en France au XVIII^{ème} siècle. Pendant longtemps, l'origine de la patate douce a fait débat, au sujet notamment de l'origine de sa présence en Polynésie : est-ce dû à l'humain ou a-t-elle traversé le Pacifique toute seule ? Des études récentes semblent plutôt valider la seconde hypothèse.

En terme de production...

Aujourd'hui les principaux pays producteurs sont la Chine, le Nigeria, la République-Unie de Tanzanie, l'Ouganda, l'Indonésie, le Vietnam et les États-Unis.

La patate douce est aussi cultivée dans des climats tempérés comme une plante annuelle. La production française se concentre essentiellement dans les Antilles.



La patate douce a de nombreuses propriétés

Source de potassium, elle est bénéfique au système nerveux, à la pression sanguine et aux muscles. Elle contient les vitamines C, B6, B9, de la pro-vitamine A, et aussi du cuivre, du manganèse et des anti oxydants. Elle a la même quantité de glucides que la pomme de terre mais elle est plus riche en amidon. Enfin, elle est source de bêta-carotène.

Elle est principalement utilisée pour l'alimentation

Cependant, certaines variétés de patates douces sont ornementales. Il en existe **deux grandes catégories** : **celles à chair humide et celles à chair sèche**. Les premières sont principalement consommées en Europe et en Amérique du Nord, les secondes plutôt en Amérique du Sud, en Asie et en Afrique.

Les patates douces à chair humide ont plutôt une chair orangée et plus sucrée, et deviennent plus molles à la cuisson. Les patates douces à chair sèche ont un goût plus sucré, sont plus farineuses à la cuisson et ont plutôt une chair blanchâtre ou jaunâtre.

La patate douce se mange cuite après avoir été épluchée. Elle se conserve à l'abri de la lumière et au sec. Elle se marie bien avec des fruits de mer, du saumon fumé, des endives, des agrumes... C'est un aliment de base en Asie et en Amérique Latine.



Friand de recettes ?

Frites de patate douce

Épluchez des patates douces. Coupez-les en bâtonnets puis badigeonnez-les d'huile et de fines herbes. Vous pouvez aussi y ajouter d'autres épices selon votre goût. Ensuite, faites-les cuire au four une dizaine de minutes à 210 degrés, en surveillant la cuisson et en les retournant à mi-cuisson. Ainsi, vous obtiendrez des frites au goût un peu sucré.

Gâteau à la pomme et à la patate douce

Et pour une pause sucrée, pourquoi ne pas tester un gâteau aux pommes et à la patate douce ?

Pour cela, épluchez puis faites cuire à la vapeur une grosse patate douce (ou deux petites). Dans un saladier, mélangez 2 œufs, du beurre, du sucre (100 grammes environ pour ces deux derniers), de la levure et de la farine (comptez 200 grammes), une ou deux pommes coupées en petits bouts. Ajoutez-y la patate douce, puis enfournez environ une demi-heure à 180 degrés (en surveillant bien entendu la cuisson).
Bonne dégustation !