

Le légume du mois : la patate douce

Apparue en Amérique du sud vers 8 000 ans avant notre ère, la patate douce se développe dans des climats chauds et tropicaux. Ce n'est qu'à partir de 1750 que la patate douce est cultivée en France. On la produit dans les départements d'Outre-mer, en Guadeloupe, Guyane, Martinique et à La Réunion, mais aussi de plus en plus dans l'Hexagone, où sa culture se concentre dans le sud de la France (Occitanie, Nouvelle-Aquitaine et Provence-Alpes-Côte d'Azur).

Malgré son nom, elle n'est pas apparentée à la pomme de terre : la pomme de terre fait partie de la famille des solanacées, comme la tomate et l'aubergine, tandis que la patate douce fait partie de la famille des convolvulacées, comme le liseron.

Elle peut être de forme plus ou moins allongée, voire arrondie. Elle est souvent orange, mais aussi jaune, rouge, violacée ou blanche. Sa chair se rapproche de celle de la châtaigne avec une texture farineuse, plutôt onctueuse, aux notes sucrées.

En chips, en potage ou en purée, la patate douce se cuisine sous de nombreuses formes ! Elle possède un arôme qui se rapproche de celui de la châtaigne.



Les bienfaits de la patate douce

Un aliment énergétique

Elle fournit aussi une énergie de longue durée, grâce à l'amidon qu'elle renferme. Ce n'est pas un fruit, ni un légume, mais un féculent.

Avec un indice glycémique moyen, elle est l'un des féculents les moins caloriques du monde. Cette propriété permet de réduire le taux de sucre dans le sang.

Une source importante de vitamines

La patate douce est riche en vitamines et minéraux qui amplifient sa valeur nutritionnelle. Il s'agit en effet d'une source intéressante en vitamine A, en vitamine B (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B9), en vitamine C.

Elle est également riche en potassium, en sodium, en sélénium, en calcium et en manganèse.

Elle est riche en pro-vitamine A (ou bêta-carotène), qui est indispensable à la santé des tissus, au système immunitaire, à la croissance et pour la vision nocturne. Plus elle est colorée, plus elle contient de pro-vitamine A.

Elle est très riche en fibres

Les fibres solubles présentes dans la patate douce diminuent l'absorption des graisses, le taux de triglycérides et de mauvais cholestérol ainsi que les risques de maladies cardiovasculaires.

Les fibres insolubles, quant à elles, réduisent le risque de diabète de type 2 tout en préservant la santé intestinale.

De manière générale, elle renforce le système immunitaire tout en éliminant les radicaux libres.

En janvier, retrouve la patate douce dans :

- le couscous de légumes du 12 janvier***
- la purée du 20 janvier***