Fiche Pratique : Tout savoir sur la Patate Douce

Valeurs nutritionnelles (pour 100g cuite)

- Calories : 86 kcal
- Glucides : 20g (dont sucres naturels)
- Fibres : 3g (favorise la satiété)
- Vitamine A : 300% des apports journaliers recommandés
- Index glycémique : Modéré (plus bas que la pomme de terre classique)

Temps de cuisson optimaux

- À l'eau (cubes) : 15 à 20 minutes après ébullition
- Vapeur : 20 à 25 minutes pour des morceaux tendres
- Au four (entière) : 45 à 60 minutes à 200°C (selon la taille)
- À la poêle (dés) : 12 à 15 minutes à feu moyen avec un filet d'huile

Astuces de conservation

- Lieu : Endroit frais, sec et à l'abri de la lumière (cave ou placard aéré)
- Température idéale : Entre 12°C et 15°C
- À éviter : Ne pas conserver au réfrigérateur (le froid altère le goût et la texture)
- Durée : Se conserve jusqu'à 2 semaines si elle est stockée correctement

Conseils de préparation

- Consommez la peau : Elle est riche en fibres et nutriments (bien la brosser avant)
- Astuce saveur : Associez-la avec des épices comme le paprika, le cumin ou la cannelle
- Préparation rapide : Coupez en dés de 2cm pour réduire le temps de cuisson de moitié
- Conservation après cuisson : Se garde 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique