



Quelques aliments à la loupe : la patate douce

Publié le 24 Oct 2018

■ La patate douce



La patate douce est originaire d'Amérique du Sud.

Comparées aux pommes de terre blanches, les patates douces possèdent un plus **faible indice glycémique**. L'indice glycémique de la patate douce est de 70 et celui de la pomme de terre régulière varie entre 80 et 111 selon la variété et le mode de cuisson.

Elles ont également une **densité nutritionnelle nettement plus élevée** que la pomme de terre. Elles sont une source de Vit A (175g de patate contient 1730 µg de vitamine A alors que le besoin d'un

adulte varie entre 70 et 900 µg par jour), anthocyanines, β-carotène, fibres, Vit B6, cuivre, manganèse, Vit B2, Vit B5 et Vit C

La patate douce se prête aux mêmes usages culinaires que la pomme de terre. Sa chair, nettement plus sucrée que celle de la pomme de terre, permet également d'en faire des entremets, des marmelades, des poudings, des biscuits, des gâteaux, des glaces, des crêpes et d'autres desserts. Elle peut être servie comme légume d'accompagnement, assaisonnées d'une herbe fraîche ou ajoutée dans les plats comme le couscous.

La **couleur** de leur chair va de blanc crème à pourpre en passant par l'orange et le rouge. D'un point de vue nutritionnel, les **variétés à chair orange ou pourpre sont préférables**.