

Fiche Recette : Patates Douces Rôties au Four

Le saviez-vous ? Féculent ou légume ?

- La patate douce est un légume racine riche en glucides complexes.
- Nutritionnellement, elle est classée parmi les féculents en raison de sa teneur en amidon.
- Elle possède un index glycémique plus bas que la pomme de terre classique.
- C'est une excellente source de bêta-carotène, de fibres et de vitamine C.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 grosses patates douces (environ 800g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 pincée de sel marin
- Poivre noir du moulin
- Optionnel : quelques brins de persil frais ou de coriandre pour le service

Matériel nécessaire

- 1 plaque de cuisson
- Papier sulfurisé
- 1 grand couteau de cuisine
- 1 économe (optionnel)
- 1 grand saladier

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 200°C (chaleur tournante).
- Lavez soigneusement les patates douces. Vous pouvez les éplucher ou conserver la peau pour un apport supplémentaire en fibres.
- Coupez les patates douces en dés uniformes d'environ 2 cm pour assurer une cuisson homogène.
- Dans le saladier, mélangez les dés de patates douces avec l'huile d'olive, le paprika, l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

- Répartissez les dés sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en veillant à ne pas les superposer.
- Enfouez pendant 25 à 30 minutes. Remuez à mi-cuisson pour obtenir une caramélisation uniforme.
- Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau : elles doivent être tendres à l'intérieur et légèrement croustillantes à l'extérieur.
- Saupoudrez d'herbes fraîches juste avant de servir.