

Trésor méconnu à mettre au menu : La patate douce

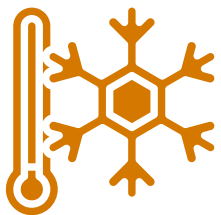
Plus crémeuse et sucrée que la pomme de terre



*Excellente source de vitamine A
Pas de la famille des pommes de terre*



- Ne pas réfrigérer
- Conserver dans un endroit frais, sec et sombre, à l'abri de la lumière et dans un sac de tissus
- Se conserve 2 à 4 semaines (parfois plus selon les conditions)



- Nettoyer, peler et bouillir
- Trancher ou réduire en purée
- Arroser de jus de citron
- Laisser refroidir et congeler dans un contenant ou un sac hermétique



- Au four : rôtie entière, en cubes ou en quartiers
- En purée, potage, gratin ou cari
- En frites ou en quartiers, au four ou à la friteuse à air
- Dans les muffins, pains, biscuits ou tartes
- **La pelure se mange lorsqu'elle est bien lavée**
- **Mordu-RC : Recettes**

Enracinés : Cultiver

Mordu-RC : Recettes

J'aime manger, pas gaspiller : Conserver

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES