

# RECETTES

CHEFFE  
LAURA ROD





T'AS LA PATATE ?

DOUCE...

**CHEFFE LAURA**

TE PROPOSE...





Loin d'être un simple légume racine, la patate douce se décline dans une variété de couleurs : chair blanche, orange, violette, voire noire !

Voici quelques recettes pour sortir de l'éternelle purée, gratin et frites.

Mais oui... vas-y - pimp ta patate !

**SWEET IS MY POTATO  
TU VAS KIFFER →**





POUR 4 PERSONNES

300 G POMMES DE TERRE  
À CHAIR FARINEUSE  
300 G PATATES DOUCES  
1 DL LAIT  
2 ŒUFS  
SEL, POIVRE, NOIX DE  
MUSCADE  
1 CITRON, ZESTE RÂPÉ  
100 G FARINE  
2 CC POUDRE À LEVER

- Cuire les pommes de terre et les patates douces 20 min dans de l'eau bouillante salée ou 8 min dans une cocotte-minute. Laisser refroidir un peu les pommes de terre et les patates douces.
- Passer les pommes de terre et les patates douces au mixeur ou les écraser avec une fourchette. Battre le lait et les œufs dans un bol, bien assaisonner en ajoutant sel, poivre et noix de muscade ainsi que le zeste de citron. Incorporer à la purée de pommes de terre et de patates douces.
- Mélanger la farine et la poudre à lever, incorporer délicatement à la préparation de patates douces.
- Beurrer le moule à gaufres chaud, verser la pâte, dorer, réserver au chaud. Servir les gaufres encore chaudes

OUIIIIIII C'EST LES 4 HEURES...  
**GAUFRES**





4 GROSSES POIGNÉES DE  
FEUILLES DE PATATES  
DOUCES FRAICHES  
1 GROSSE GOUSSE D'AIL  
1 OIGNON JAUNE  
2 CM DE GINGEMBRE FRAIS  
1/2 CC DE CURCUMA EN  
POUDRE  
1 CC DE CUMIN EN GRAINS  
HUILE  
SEL POIVRE  
1 PEU D'EAU

Ote la tige et émince les feuilles ainsi que l'oignon très finement.

Dans une pêle à feu moyen, fais revenir les graines de cumin, l'oignon et l'ail écrasé.

Ajoute les feuilles, et fais cuire environ 2 minutes en mélangeant.

Incorpore le curcuma, le gingembre râpé finement ainsi qu'un peu d'eau. Mélange, assaisonne de sel et de poivre puis couvre.

Laisse cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.

**ET OUI LES FEUILLES AUSSI SE MANGENT**





## PLAT A GRATIN 30X30

150 G BEURRE EN MORCEAUX  
300 G CHOCOLAT NOIR HACHÉ  
150 G SUCRE  
1 CC SUCRE VANILLÉ  
4 ŒUFS  
200 G PATATES DOUCES PELÉES ET FINEMENT RÂPÉES  
200 G NOIX HACHÉES  
150 G FARINE  
1 CC POUDRE À LEVER  
2 CS SUCRE À LA CANNELLE OU DE CACAO, POUR SAUPOUDRER

- Préchauffer le four à 200°C (air chaud/chaleur tournante: env. 180°C).
- Faire fondre le beurre et le chocolat dans une casserole, laisser refroidir un peu. Incorporer le sucre et le sucre vanillé. Ajouter les œufs, bien mélanger. Incorporer la patate douce et les noix. Ajouter la farine et la poudre à lever en tamisant, mélanger brièvement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, verser dans le plat chemisé de papier sulfurisé, lisser.
- Cuire les brownies 20-25 min au milieu du four chaud. Les brownies doivent être encore légèrement humides à cœur. Sortir du four, réserver au frais jusqu'au moment de servir.
- Avant de servir, couper les brownies en dés de la taille souhaitée, saupoudrer d'un peu de sucre à la cannelle ou de cacao selon les goûts.



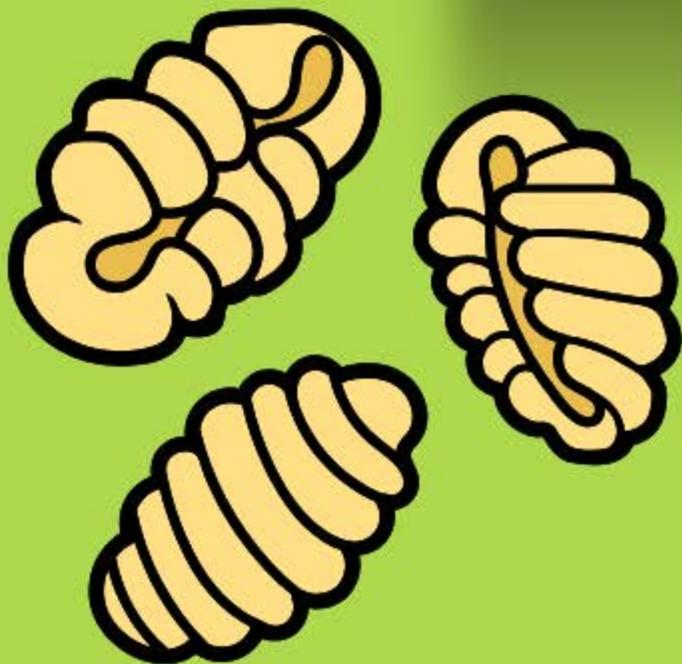
**BEN OUAIS, MÊME EN DESSERT**  
**BROWNIES**





POUR 4 PERSONNES

600 G PATATES DOUCES  
PELÉES, COUPÉES EN DÉS  
D'ENV. 2 CM  
UN PEU DE SEL  
UN PEU DE NOIX DE  
MUSCADE  
1 ŒUF  
350 G FARINE COMPLÈTE  
2 CS HUILE DE COLZA



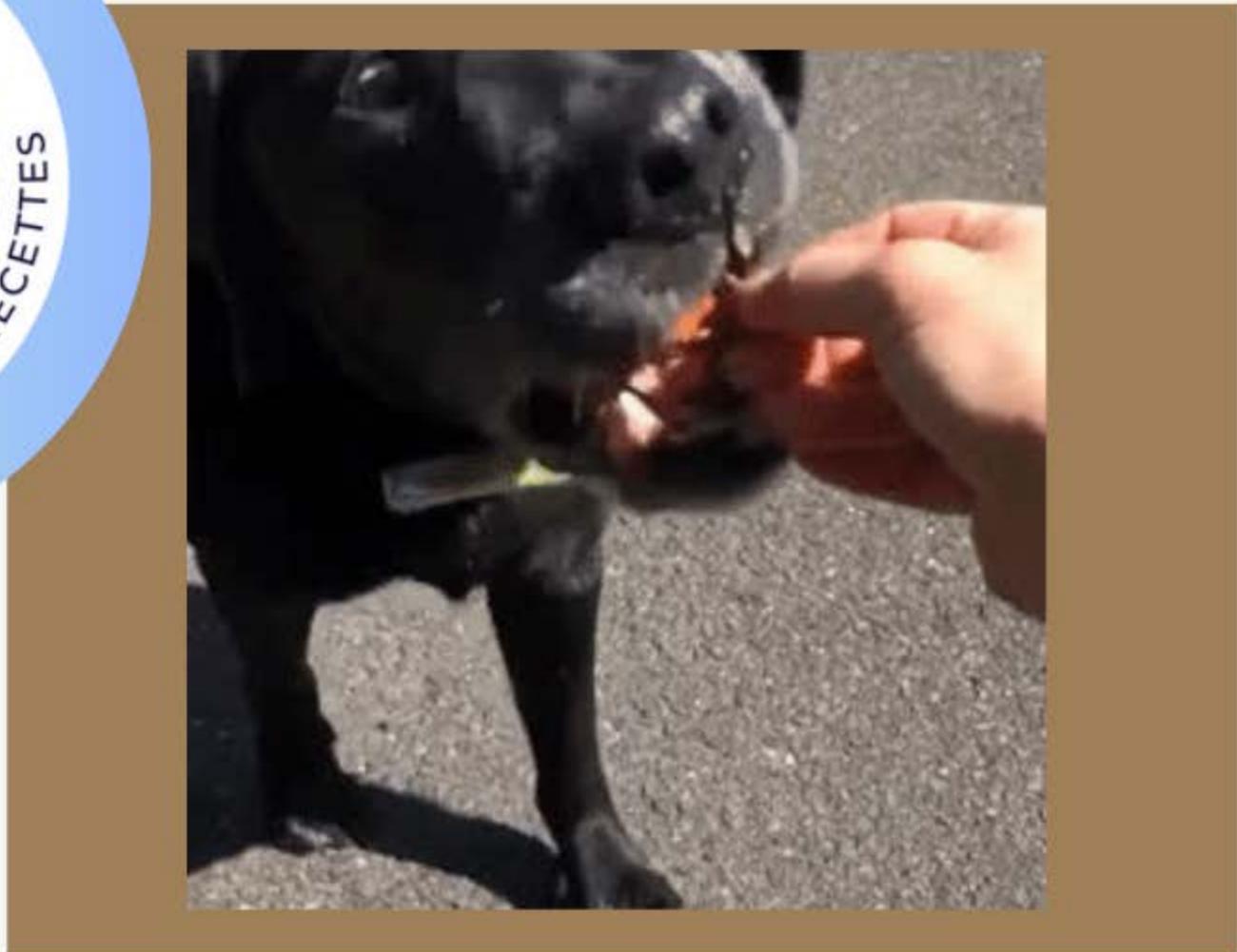
- Cuire les patates douces à cœur env. 20 min dans de l'eau bouillante, égoutter et écraser avec une fourchette
- Saler, ajouter la noix de muscade, l'œuf, la farine et l'huile, mélanger et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte. Réserver la pâte à gnocchi env. 20 min au réfrigérateur.
- Partager la pâte en quatre. Sur le plan de travail fariné, former des rouleaux d'env. 2 cm, découper des rondelles de 1 cm, former des boules et les rouler sur le dos d'une fourchette.
- Cuire les gnocchi par portions env. 3 min dans de l'eau salée frémissante. Egoutter et servir OU faire dorer à la poêle avec de la matière grasse OU fait un gratin :-)

**#LOVEMYPOTATO  
GNOCCHI**





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT\*E ?  
**ENJOY!**

