



La patate douce dans tous ses états

MISE EN BOUCHE

Frites de patate douce blanche

Eplucher, couper la patate douce en frites et rincer. Faire dorer dans de l'huile bien chaude quelques minutes. Eponger et servir chaud ou tiède avec l'apéritif.



PLAT

Emincé de blanc de poulet accompagné de feuilles de patates douces - riz

- 1,5kg de blanc de poulet
- Oignons
- Ail
- 1 citron
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Persil déshydraté
- 2 Kub or
- Huile de tournesol
- 4 épices



Emincer le blanc de poulet, rincer et faire mariner 1h (ou la veille) au frais avec 2 cuillères à soupe d'oignons et d'ail mixés, 1 jus de citron, 2 cubes de bouillon de légumes, persil déshydraté, 2 Kub or et 4 épices. Faire chauffer l'huile et faire revenir des oignons et de l'ail hachés. Ajouter le poulet et laisser mijoter en remuant.

Feuilles de patates douces

Les feuilles de patates douces se trouvent surgelées en magasin exotique. Faire décongeler. Ebouillanter 5 tomates et les peler. Faire revenir dans de l'huile chaude avec un hachis d'oignons et d'ail, 1 Kub or puis ajouter les feuilles et laisser cuire. Rectifier l'assaisonnement. Accompagner d'un riz blanc.

DESSERT

Flan de patate douce

- 1kg de patate douce (pour 2 moules)
- 250g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- Cannelle en poudre
- 150g de farine
- 100g de sucre en poudre
- 100ml de lait
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 2 oranges pressées



BOLEI BOLAMU!

Laver, éplucher, couper en morceaux la patate douce. Cuire à l'eau avec 150g de sucre en poudre, 2 sachets de sucre vanillé, la cannelle.

Ecraser à la fourchette en incorporant la farine, 100g de sucre en poudre, la levure, le lait et les jus d'oranges. Enfourner 30mn dans le four préchauffé Th 6 ou 180°C. Démouler et saupoudrer de noix de coco râpée.