

Patate douce



Bienfaits pour la santé

Les patates douces sont remplies de nutriments! Elles sont riches en bêta-carotène et en vitamine C pour la santé immunitaire et en fibres pour la santé du coeur!

Entreposage

Dans un endroit sombre et sec. Les patates douces cuites doivent être conservées au réfrigérateur.

Préparation

Bien frotter avec de l'eau. Les patates douces peuvent être mangées crues, râpées dans une salade ou cuites en cubes et ajoutées dans une salade aussi! Garder la peau pour bénéficier complètement des nutriments!



Patates douces grillées

Ingrédients:

Patates douces

Huile

Épices de votre choix



Préparation:

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Laver les patates douces, épluchez si désiré, couper dans le sens de la longueur en quartiers.
3. Mélanger les quartiers avec l'huile et les épices.
4. Placer sur une plaque de cuisson.
5. Cuire 30-40 minutes.

*Recette adaptée de tasty.co