



Source 1: <https://www.ricardocuisine.com/recettes/5666-chili-vege-aux-haricots-noirs>

Chili végé aux haricots noirs*

Temps de préparation : 25 min
Temps cuisson : 45 min
Portions : 6

Vous aurez besoin de :

- 2 oignons, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de poudre de chili
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates entières, écrasées à la main
- 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 500 ml (2 tasses) de patates douces pelées et coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de maïs en grains surgelé
- 125 ml (1/2 tasse) d'arachides, grillées et hachées finement
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche ciselée

Instructions :

- Dans une grande casserole, dorer les oignons dans l'huile. Ajouter le poivron, l'ail, le piment, les épices et faire revenir environ 2 minutes.
- Ajouter les tomates, les haricots, les patates douces, le bouillon et porter à ébullition.
- Laisser mijoter à découvert, en remuant fréquemment, environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.
- Ajouter le maïs, les arachides et poursuivre la cuisson environ 5 minutes.
- Ajouter la coriandre.
- Rectifier l'assaisonnement.



POTAGE À LA PATATE DOUCE, CAROTTE, LENTILLES ET CURCUMA *

Temps de préparation : 20 min
Temps cuisson : 10 min
Portions : 4

Vous aurez besoin de :

- 1 petit oignon jaune, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à table) de gingembre frais, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 500 ml (2 tasses) de patates douces coupées en petits cubes (environ 2 patates moyennes)
- 250 ml (1 tasse) de carotte (environ 1 carotte moyenne), coupée en petits dés
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles corail, sèches
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- Le jus d'une lime
- Garnir avec de la coriandre fraîche (facultatif)

Instructions :

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et le curcuma dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Saler.
- Ajouter le bouillon et amener à ébullition.
- Ajouter les dés de patate douce et de carottes et les lentilles et baisser le feu.
- Couvrir et laisser mijoter doucement environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient tendres.
- À l'aide d'un pied mélangeur (ou d'un pile-patate), réduire la soupe en purée lisse. Ajouter le lait et le jus de lime et mélanger.
- Si désiré, servir avec de la coriandre fraîche.



LA PATATE DOUCE

Un super aliment
à découvrir !

Vous ne savez pas comment
la cuisiner ?

Sylvie vous propose
quelques recettes !

514 527-9075 poste 108 ou
sylvie@maisonaurore.org



LA PATATE DOUCE

Tubercule de la famille des Ipomea, elle pourrait être la première plante domestiquée, il y a environ 10 000 ans. Originaires de l'Amérique du sud, elle a essaimé en Asie, probablement grâce aux talents de navigateurs Polynésiens.

Caractéristiques de la patate douce :

Riche en fibres ;

Plus faible index glycémique que la pomme de terre

Riche en vitamine A, B6, B9 et C ;

Riche en cuivre et en manganèse ;

Diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires ;

Améliore les fonctions du foie.

La couleur de leur chair va de blanc crème à pourpre en passant par l'orange et le rouge. D'un point de vue nutritionnel, les variétés à chair orange ou pourpre sont préférables, puisqu'elles contiennent plus de bêta-carotènes. Il faut que la chair soit ferme, sans taches molles et sans fissures.

La patate douce se conserve dans un endroit frais mais pas au frigo, sombre et aéré, elle se garde de 7 à 10 jours.

La patate douce est très versatile, son goût sucré s'intégrant à une multitude de plats, de l'entrée au dessert.

Voici quelques suggestions :

Pains, muffins, crêpes et gâteaux;

Dans des potages, des mijotés, chilis et couscous. Elle se marie bien avec le porc et le poulet;

Râpée avec d'autres légumes pour en faire des röstis (galettes de légumes).



Source: <https://www.sobrievs.com/les-crepes-de-patates-douces-au-goût-de-pain-d-epices>

Crêpes de patates douces au goût de pain d'épices*

Temps de préparation : 15 min

Temps cuisson : 1h

Portions : 8

Vous aurez besoin de :

- 3 c. à soupe de beurre, en tout
- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé chacun de bicarbonate de soude, de gingembre moulu et de cannelle moulu
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de clou de girofle moulu
- 2 œufs
- 1 1/2 tasse de babeurre ou 1 1/2 tasse de lait plus 1 1/2 c à soupe de jus citron
- 1 tasse de purée de patates douces, froide
- 1/2 tasse de sirop d'érable, en tout
- 4 c. à thé de mélasse
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- Pacanes rôties hachées (facultatif)

Instructions :

- Faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre; réserver.
- Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le gingembre, la cannelle, le sel et le clou de girofle.
- Dans un autre bol, battre les œufs au fouet avec le babeurre, le beurre fondu réservé, les patates douces, 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable et la mélasse.
- Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs jusqu'à ceux-ci soient humectés, sans plus (la pâte peut être légèrement grumeleuse).

- Laisser reposer 15 minutes, ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 1 heure.
- Préchauffer sur feu moyen une grande poêle antiadhésive ou une poêle à crêpes.
- Badigeonner la poêle d'un peu d'huile. En procédant en plusieurs fois, verser dans la poêle des portions de 60 ml (1/4 tasse) de pâte, en laissant suffisamment d'espace pour que les crêpes puissent s'étendre.
- Cuire de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface.
- Retourner les crêpes et poursuivre la cuisson 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré.
- Essuyer la poêle entre les cuissons et la badigeonner d'huile au besoin.
- Pendant ce temps, chauffer le reste du sirop d'érable sur feu moyen-doux 10 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à frémir.
- Retirer du feu et ajouter le reste du beurre juste avant de servir. Servir les crêpes avec le sirop chaud.
- Parsemer de pacanes, si désiré.

Astuce :

Pour obtenir 250 ml (1 tasse) de purée de patates douces, piquer à la fourchette une grosse patate douce (environ 375 g/12 oz) sur toute sa surface. Cuire au four à micro-ondes à intensité élevée de 5 à 7 minutes, en retournant la patate une fois, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Prélever la chair à la cuillère et l'écraser.

