

## Contenu du panier

- Mâche
- Patate douce
- Poireaux
- Carottes

**Paniers de plus de 1 part : courge musquée de Provence**

# Kig ha legumaj

Paniers de la semaine 51 (du 15 au 21 décembre 2008)

**Dernière livraison de l'année**

**Nedeleg laouen d'an holl ha bloavez mat  
Ken ar bloaz a zeu !**

## La patate douce

La patate douce BIO serait-elle devenue un légume léonard par la grâce du réchauffement climatique ? Ben non... Donc, une fois n'est pas coutume, vous avez aujourd'hui dans votre panier un légume « exotique » venu de Sicile en même temps que les oranges que je vous propose.

La patate douce n'a aucun lien de famille avec la pomme de terre mais elles viennent toutes deux du même continent : l'amérique. Elle est riche en amidon, en vitamine C et en carotène. Son goût, plus ou moins sucré, rappelle celui de la châtaigne. Tous les apprêts de la pomme de terre lui conviennent (purée, frites, gratin, potage) mais également les gateaux et les entremets sucrés.

## Gateau de patate douce

### Ingrédients pour 3 à 4 personnes :

750g de patates douces, 1 gousse de vanille, 2 œufs, 100 g de sucre, 100 g de beurre, 2 c. à soupe de rhum brun  
Laver les patates douces et les faire cuire dans de l'eau. Piquer de temps en temps pour savoir si elles sont cuites (le temps de cuisson dépend de leur grosseur). Compter 20 à 30 minutes. Egoutter, laisser reposer quelques minutes sans le couvercle, pour que l'eau résiduelle s'évapore. Eplucher les patates douces et les écraser à l'aide d'un presse-purée. Ouvrir la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter la pulpe à l'intérieur. Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre au fouet jusqu'à ce que le sucre soit parfaitement dissout et le mélange mousseux. Ajouter peu à peu le beurre, le rhum et la pulpe de vanille. Incorporer délicatement le mélange dans la purée de patates tiède. Verser la préparation dans un moule avec couvercle huilé et dont le fond aura préalablement été recouvert de papier sulfurisé. Bien refermer le moule. Mettre au four préchauffé à 200°C pendant 45 à 60 minutes. Vérifier la cuisson en piquant un couteau dans le gâteau : la pointe doit ressortir propre. Le gâteau doit être légèrement bruni. S'il a tendance à brunir trop vite, le recouvrir avec du papier alu.

## Gratin de patates douces

600 gr de patates douces, 50 cl de lait, muscade, cannelle, gingembre, 2 gousses d'ail, 2 oeufs, 75 gr de fromage rapé, beurre, sel et poivre.

Epluchez les patates douces, les émincer finement.

Déposez-les dans une casserole, les recouvrir de lait, salez, poivrez.

Ajoutez cannelle, muscade, l'ail haché, la pointe de gingembre et laissez cuire à feu doux les patates douces. (25 à 30 min)

Une fois cuites et à l'aide d'un écumoire, déposez les patates douces dans un plat à gratin préalablement beurré.

Laissez réduire de moitié sur le feu le jus de cuisson des patates douces.

Hors du feu, une fois légèrement refroidies ajoutez les oeufs entiers et mixez le tout.

Versez cette préparation sur les patates douces. Saupoudrez de fromage râpé.

Laissez cuire 20 min thermostat 7

Servir bien chaud.

## Courge au four

Courge coupée en dés. 1 noix de beurre. 3 cuil. à soupe de crème. 1 pincée de sel. 1 pincée de sucre.

Disposer les dés de potirons dans un plat graissé allant au four. Saupoudrer de sel et de sucre. Mettre quelques noisettes de beurre sur le dôme et enfourner dans le four chaud pendant 20-30 mn. Attendre 5 mn puis verser la crème. Servir de suite.