

LES LÉGUMES PATATE DOUCE

Tubercule de la famille du liseron, sa chair orangée met de la gaieté dans tous vos plats. Délicatement sucrée, elle se cuisine de l'entrée au dessert. Peu calorique, la patate douce contient une quantité élevée d'antioxydants, de vitamine A et de minéraux.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Prenez une patate douce en main, elle doit être ferme et lourde. Sa peau est naturellement marquée, mais veillez à ce qu'elle ne soit pas tachée ou clairement abîmée.

Au nez, aucune odeur marquante ne doit vous perturber.

... ET BIEN LE CONSERVER

Un endroit sec, frais et bien aéré pour éviter la germination.

Attention, la patate douce se conserve moins bien et moins longtemps que la pomme de terre.

NUTRITION ET BIENFAITS

Peu calorique, la patate douce contient de nombreux micronutriments essentiels. Quelle que soit la couleur de sa chair, la patate douce renferme une quantité appréciable de minéraux, de vitamine A et d'antioxydants.

COMMENT ÇA POUSSE ?

La culture de la patate douce est relativement aisée. Si elle s'adapte à tous les terrains, elle craint surtout les températures trop basses et le manque d'eau. Les longues tiges rampantes de la plante peuvent atteindre 5 mètres

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

