



# Potatoes de patates douces

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

La patate douce est un tubercule originaire d'Amérique du sud riche en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. De consistance un peu plus fibreuse que la pomme de terre, elle est moins calorique que cette dernière (63 calories aux 100 g contre 92). Sa saveur plus douce ainsi qu'un léger goût de noisette en font une alternative originale, comme dans cette recette de potatoes.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 35 min - Durée: 50 min

## Ingrédients

- 4 patates douces
- huile d'olive

## Assaisonnement

- 4 cuillères à café de zaatar
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne moulu

## Préparation

1. Faire préchauffer le four à 210° C.
2. Dans un petit bol, bien mélanger le zaatar avec le piment de Cayenne. Doser le piment en fonction de sa force, et faiblement si sa force n'est pas connue.
3. Rincer soigneusement les patates douces et les éplucher.
4. Découper les extrémités.
5. Couper les patates en tronçons de 3 cm d'épaisseur.
6. Couper chaque tronçon en deux, puis en quartiers d'un bon cm d'épaisseur côté extérieur.
7. Les disposer dans un saladier.
8. Arroser d'un peu d'huile d'olive et mélanger pour bien enrober (le mieux est d'utiliser un pulvérisateur à huile).
9. Saupoudrer progressivement avec l'assaisonnement tout en continuant à mélanger.
10. Disposez les quartiers en une seule couche sur une grande plaque à pâtisserie antiadhésive.
11. Rôtir au four pendant 25 à 35 minutes. Remuer les potatoes toutes les 10 minutes pour qu'elles cuisent de tous côtés et qu'elles ne brûlent pas.
12. Servir aussitôt.

## Remarques ou suggestions

- Comme pour les pommes de terre, on peut ne pas éplucher les patates douces. Dans ce cas, choisir des patates douces bio. La cuisson sera un peu plus longue de 5 à 10 minutes.
- Idéalement, cette recette peut être réalisée dans un air fryer. Compter alors 15-20 minutes (sans peau) à 25 minutes (avec peau), à puissance maximale.

## Ingrédient original

- Zaatar