



Sweet Potatoes

Varieties: Beauregard, Garnet, Jewel, Nancy Hall, Jersey Yellow, Boniato, Okinawa, Japanese, Stokes Purples



Storage:

- Do not refrigerate.
- Store in a cool, dark place for 1 to 2 weeks.

Preparation:

- Peel or scrub with a cleaning pad or brush. The skin of the sweet potato is good to eat!
- Cut away any damaged parts.

Quick Recipe: Sweet Potato Mash

1. Place sweet potatoes on a baking sheet and bake at 400 degrees for 40 minutes or until the center is soft.
2. Simmer, covered, until apples are tender, about 5 minutes.
3. Mash cooked sweet potatoes and season with chili powder, rosemary or cinnamon

Good for You:

- Sweet potatoes are an excellent source of Vitamin A, which supports a healthy immune system.

Ways to Use:

- Add sweet potato mash to soups as a thickener.
- Combine sweet potato mash with salsa and cheese and use as a burrito filling.
- Cut into fries, toss with oil and salt, and bake 40 minutes.

Tip:

Sweet potatoes can have white, yellow, purple, or orange flesh. Although sometimes called yams, sweet potatoes are not related to either potatoes or yams.



Patates douces

Variétés : Beauregard, grenat, jewel, nancy hall, jersey yellow, boniato, okinawa, japonais, stokes purple



Stockage :

- Ne pas conserver au réfrigérateur !
- Conserver dans un endroit frais et sombre pendant 1 à 2 semaines.

Préparation :

- Peler ou frotter à l'aide d'un torchon ou d'une brosse. La peau de la patate douce est bonne à manger !
- Retirer les parties endommagées.

Recette rapide : Purée de patates douces

1. Placez des patates douces sur une plaque de cuisson et faites-les cuire au four à 200 degrés pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que le cœur des patates soit tendre.
2. Laissez mijoter, à couvert, jusqu'à ce que les patates soient tendres, environ 5 minutes.
3. Écrasez les patates douces cuites et assaisonnez-les avec de la poudre de chili, du romarin ou de la cannelle.

Bon pour la santé :

- Les patates douces sont une excellente source de vitamine A, qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

Utilisations possibles :

- Ajoutez de la purée de patate douce dans vos soupes pour les épaissir.
- Mélangez de la purée de patates douces avec de la sauce tomate et du fromage et servez-vous en comme garniture de burrito.
- Découpez-les en frites, arrosez-les d'huile et salez, et faites-les cuire au four pendant 40 minutes.

Astuce :

Les patates douces peuvent avoir une chair blanche, jaune, violette ou orange. Bien qu'on les désigne parfois sous le nom d'ignames, les patates douces n'ont aucun lien de parenté avec les pommes de terre ou les ignames.

