

## RECETTE

### Soupe patate douce et butternut

(pour 8 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 60 mn

#### Ingrédients :

- 1 courge Butternut
- 1 patates douces
- 3 poivrons rouges (facultatif)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bocal de purée de tomate d'Unifermé
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 litre de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre

#### Préparation:

1- Peler l'oignon et les gousses d'ail et couper les en dés. Découper les poivrons en morceaux. Éplucher la courge et le patate douce.

2 - Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faire revenir 5 minutes les dés d'oignon puis ajoutez les poivrons, l'ail et saupoudrez avec le cumin. Laissez cuire 5 minutes de plus.

3- Ajouter enfin la chair de la courge butternut, celle de la patate douce, le concentré de tomates puis mouiller avec le bouillon.

4- Laisser mijoter pendant 45 minutes puis mixer le tout au robot.

## RECETTE

### Frites de patates douces

(pour 4-6 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 35 mn

#### Ingrédients :

- 4 patates douces
- 2 cuillères à café de sel
- 2 cuillères à café de poivre
- 2 cuillères à café de paprika
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 4 cuillères à soupe de farine
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- quelques brins de thym



#### Préparation:

1-Préchauffer le four à 180 °C.

2- Éplucher les patates douces, laver-les et couper les en bâtonnets.

3- Les mettre dans un saladier et ajouter la farine, le sel, le poivre, le paprika, le piment d'Espelette et l'huile d'olive. Mélanger bien pour que les frites soient bien enrobées, et bien assaisonnées.

4- Étaler en une seule couche sur une plaque de cuisson anti adhésive ou recouverte de papier sulfurisé. Ajouter les brins de thym.

5- Enfourner pendant 30 minutes puis passer le four en mode grill pour les 5 dernières minutes pour des frites croustillantes et bien grillées.



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr](http://www.unifermé.fr) / Facebook : Unifermé



Unifermé 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifermé.fr](http://www.unifermé.fr) / Facebook : Unifermé

## RECETTE

### Gratin de patate douce

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 60 mn

#### Ingrédients :

- 1 kg de patates douces
- du thym
- 50 cl de crème liquide
- beurre
- paprika
- sel
- tome râpée d'Unifermé



#### Préparation:

- 1- Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Découper en rondelles fines les patates douces préalablement pelées. Dans un bol, mélanger la crème liquide, le thym et une pincée de paprika. Saler.
- 3- Enduire un plat à gratin de beurre puis placer les patates douces en couches successives, comme un gratin dauphinois. Couvrir avec le mélange fait précédemment.
- 4- Parsemer de tome râpée le dessus du gratin.
- 5- Enfourner votre gratin durant 1 h.

Se déguste avec une salade verte.



## RECETTE

### Tarte Patate douce, chou kale et chèvre

(pour 6 personnes)

Préparation : 40 mn Repos : 1h Cuisson : 50 mn

#### Ingrédients :

##### Pâte à tarte:

- 250g de farine
- 6 cl d'huile d'olive
- 6 cl d'eau
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

##### Garniture :

- 1 grosse patate douce
- 1 œuf
- 50g de chou kale
- 1 gros lac de chèvre frais
- sel et poivre

#### Préparation:

- 1- Mettre la farine dans un saladier et faire un puit.
- 2- Battre l'œuf dans un bol avec le sel. Verser l'œuf battu, l'huile, l'eau dans le puit de farine. Bien mélanger au fur et à mesure. Former une boule et recouvrir de film alimentaire avant de laisser reposer 1h.
- 3- Préchauffer le four à 180 °C.
- 4- Peler et couper en cubes la patate douce. La faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre. Environ 15 minutes.
- 4- Hacher finement le chou kale.
- 5- Écraser la patate douce en purée et incorporer l'œuf et le fromage de chèvre ainsi que le chou kale. Saler et poivrer.
- 6- Foncer un moule à tarte avec la pâte. Piquer le fond de tarte et y verser l'appareil. Enfourner pour 35 minutes dans un four à 180 °C.

Se déguste chaud avec une salade verte.



## RECETTE

### Patates Douces au four

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn      Cuisson : 35 mn

#### Ingrédients :

- 4 patates douces
- 1 betterave cuite
- 100g de lardons
- 200g de fromage frais de chèvre ou brebis
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre



#### Préparation:

- 1-Préchauffer le four à 180°C.
- 2- Laver les patates douces sous l'eau froide, sécher-les, envelopper-les dans un papier aluminium et enfourner pour 30 min environ. (Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).
- 3- Peler la betterave et couper-la en rondelles.
- 4- Faire dorer les lardons dans une petite poêle sans matière grasse. Éponger-les sur un papier absorbant.
- 5- Dans un grand bol, mélanger le fromage frais avec l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.
- 6- Ouvrir les patates douces en 2 sans les couper entièrement et les garnir avec le fromage. Répartir les lamelles de betteraves et les lardons et servir.

## RECETTE

### Gnocchis de patate douce

(pour 4 personnes)

Préparation : 25 mn      Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients :

- 3 Patates douces
- 3 Pommes de terre
- 150g Farine
- 1Oeuf
- 3 pincées de Piment
- 4 cuil. à soupe Sauce tomate d'Unifforme
- Sel, poivre



#### Préparation:

- 1-Éplucher les patates douces et les pommes de terre. Les faire cuire 15 min à la vapeur.
  - 2- Égoutter-les et passer-les au robot. Ajouter l'œuf, la farine et le piment. Saler bien et poivrer.
  - 4- Pétrir et former une boule. Entre vos mains farinées, réaliser de petits boudins et détailler-les en tronçons de 2 cm. Rouler-les avec le dos d'une fourchette pour marquer les sillons.
  - 5- Fariner les gnocchis, tapoter-les pour ôter l'excédent et plonger-les 5 min dans de l'eau bouillante salée.
  - 6- Égoutter et mélanger-les avec la sauce tomate chaude.
- Servir sans attendre.



Unifforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifforme.fr](http://www.unifforme.fr) / Facebook : Unifforme



Unifforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07  
Site internet : [www.unifforme.fr](http://www.unifforme.fr) / Facebook : Unifforme

## RECETTE

### Gauffre de patate douce

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn      Cuisson : 5 mn

#### Ingrédients :

- 125 grammes de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 c. à c. de curry
- 200 grammes de patate douce
- 2 œufs
- 40 grammes de huile d'olive
- 50 ml de lait

#### Préparation:

- 1- Faire cuire les patates douce à l'eau ou au four.
- 2- Dans un robot, mixer la patate douce, les deux jaunes d'œuf, le curry, le lait et l'huile Débarrasser dans un saladier
- 3- Monter ensuite les blancs en neige.
- 4- Ajouter la farine et la levure au mélange patate douce et incorporer ensuite les blancs en neige délicatement sans les casser.
- 5- Cuire dans un gaufrier bien chaud.

Se marie très bien avec du st Jeannaire ou Brousse de brebis.

## RECETTE

### Hachis parmentier de patate douce

(pour 4 personnes)

Préparation : 40 mn      Cuisson : 40 mn

#### Ingrédients :

- 500g Viande hachée
- 1kg Patate douce
- 1 Oignon
- 20cl Coulis de tomate d'Unifermé
- 70g tome râpée d'Unifermé
- 1 Bouillon cube
- Beurre
- Sel et poivre

#### Préparation:

- 1- Préchauffer votre four à 200°.
- 2- Éplucher, laver et couper en cube les patates douces. Les faire cuire à l'eau environ 20 minutes environ.
- 3- Réduire les morceaux de patate douce cuits en purée, ajouter une noix de beurre, saler, poivrer. Réserver.
- 4- Faire revenir l'oignon et la viande dans une grande poêle ajouter ensuite le coulis de tomate. Saler, poivrer.
- 5- Dans un plat allant au four, déposer le mélange de viande, puis recouvrir de la purée de patate douce. Ajouter quelques noisettes de beurre sur la purée puis saupoudrer de tome râpée.
- 6- Enfournez pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le hachis soit bien doré.