

La recette. Fondant chocolat noir et patates douces

Une douceur sucrée sans gluten, ni œuf, ni lactose, transmise par Véronique Javoise, enseignante en éducation socioculturelle au lycée agricole de Suscinio/Morlaix et organisatrice « d'Ateliers Nature » pour l'association des élèves, étudiant.e.s et apprenti.e.s de l'établissement. Les informations nutritives sur la patate douce sont issues du blog de cuisine végétarienne <http://www.danslacuisinedegin.fr/>

Originnaire d'Amérique, mais cultivée aussi en France (notamment en Bretagne), la patate douce s'offre de multiples façons à nos papilles aussi bien en salé qu'en sucré. Elle est surtout très intéressante quant à ses apports nutritifs : pauvre en calories, elle constitue une source intéressante de vitamines A, B2, B5 et C mais également de cuivre. Pauvre en calories, c'est une très bonne source de vitamines A (Le bêta-carotène aide à obtenir une peau plus saine et plus belle, en plus de renforcer notre système immunitaire), B2, B5, B6 et C entre autres. Elle est également une excellente source de calcium, cuivre, de manganèse, potassium et aussi de fibres.

Sa chair peut avoir plusieurs couleurs, selon l'origine ou l'espèce : blanc, beige, jaune, orange, rouge, rose, violette. Les variétés à chair orange ou pourpre sont plus riches en éléments nutritifs que les jaunes et les blanches. Quant au chocolat noir, riche en minéraux, ses flavonoïdes améliorent nos fonctions cognitives, c'est un antidépresseur naturel qui aide aussi à prévenir les maladies cardio-vasculaires. Bref, que de bonnes raisons de déguster ce délicieux fondant !

Ingrédients pour 8 à 10 personnes (de préférence bio et équitables) :

800gr de patates douces, 400gr de chocolat noir à croquer,

huile essentielle d'orange.

Préparation

Faire cuire les patates douces épluchées à la vapeur, puis les égoutter, les écraser en versant le chocolat noir fondu dessus, les mixer avec quelques gouttes d'huile essentielle d'orange. Etaler finement dans un grand plat à gratin et laisser une nuit au réfrigérateur. Servir le fondant coupé en petits carrés.