

Faut-il manger des Patates douces ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

411 = 2'22'' cible 430 mots - Mer.19 janv.20h12 +vendredi 21 janvier 2022 7h20 + Sam.22/01/22 8:57

Sem. S22-03

Salut les amis ☺ ça fait longtemps que je n'ai pas parlé d'aliment, alors aujourd'hui c'est **les patates douces**, légume idéal pour un repas de fête. Patate douce et magret de canard c'était le menu offert aux personnes sans abris par ma paroisse le soir du 24 décembre. J'ai trouvé ça si bon et si joli que j'ai fait pareil à mes enfants et petits-enfants, venus nous entourer à Toulouse la semaine suivante. Délicieux, pas trop cher, et facile à cuisiner : On lave bien les tubercules, on enlève racines et verrues et on coupe en deux. Sur la tranche, on fait des stries au couteau, en croisillon qu'on arrose de jus de citron, puis d'huile d'olive ou de graisse de canard, bien épicée de piment ou de poivre, et Hop! au four 45 minutes à 180°C: la chair orange caramélise un peu, et la peau devient croustillante : c'est un vrai délice !

Pas trop cher mais tout de même plus que les patates-pas-douce : au marché ou dans les boutiques, c'est entre 2.50 et 4€ le kg. On en cultive de plus en plus en France, mais celles qui viennent d'Amérique sont souvent les moins chères : dommage !

Et alors, c'est délicieux, mais est-ce bon pour la santé ? Oui, c'est bon, mais faut pas trop s'raconter d'histoire, c'est très proche de nos pommes-de-terre : même valeur calorique, même contenu en amidon, même teneur en vitamine C. Deux avantages quand même :

- la patate douce est **plus riche en fibres** que l'autre, et son **index glycémique** est deux fois moins fort: l'amidon des pommes-de-terre, digéré très vite, inonde notre corps de glucose, ce qui favorise prise de poids et diabète si on en prend trop. L'amidon des patates douces est digéré bien plus lentement, ce qui évite cette hyperglycémie après le repas : c'est donc mieux.

- Autre avantage : la patate douce est **plus riche en micronutriments** que l'autre : plus de minéraux, plein de pro-vitamine A, et, dans les patates violettes, des anthocyanes. Tout cela serait bon pour notre immunité, notre cerveau, et contre le cancer... mais les preuves sont maigres.

Non, si on fait des patates douces c'est qu'elles sont trop bonnes, et que leur couleur orange est trop appétissante. Je vous avoue que je continue à en acheter en janvier, rien que pour Florence et moi : ça nous rappelle Noël, et on se régale à peu de frais ! Alors bon appétit les amis ☺

Je mets ces billets par écrit sur <http://Corpet.net> – et Podcasts Audio sur

<https://www.radiopresence.com/emissions/societe/les-chroniques/le-clin-d-oeil-de-denis-corpet/>