

Patate Douce



Pancakes de Patate Douce

Ingrédients :

- 250 g de farine de patate douce
- 30 cl de lait de soja (ou autre)
- 1 c.à.c de levure boulangère
- 15 g de beurre
- 2 œuf
- 1 pincée de sel
- Sucre au goût

Préparation

- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, la levure et le sel.
- Dans un autre saladier, mélangez le lait, le beurre fondu et l'œuf.
- Mélangez les ingrédients des deux saladiers.



- Faites chauffer une poêle à frir et huiler légèrement.
- Versez de la pâte sur la poêle chaude à l'aide d'une louche et faire cuire jusqu'à ce qu'apparaissent des petites bulles à la surface. Retournez le pancake. Cuire environ 1 min par face.

Bon Appétit !



Moelleux Patate Douce et Chocolat



Ingédients :

- 200 g de chocolat noir à croquer
- 140 g de beurre
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 100 g de farine de patate douce
- ½ sachet de levure vanillé, rhum vieux

Préparation

- Faire fondre le chocolat dans un saladier.
- Casser les œufs, mettre le sucre le beurre et la levure.
- Bien mélanger. Ajoutez la farine, battre quelques minutes pour une pâte légère faire cuire à température moyenne pendant environ 20 min.
- Cette même recette peut être réalisée en ajoutant une c.à.s de farine de riz pour une autre consistance.

Bon Appétit !



Crêpes à la farine de Patate Douce



Ingédients :

- 150 g de farine de patate douce tamisée
- 250 ml de lait
- 20 g de sucre
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- Essence de vanille, muscade, cannelle, zeste de citron
- Facultatif : une c.à.c de rhum vieux

Préparation

- Dans un saladier, versez la farine et les œufs. Puis progressivement ajoutez le lait tout en mélangeant au fouet.
- Ajoutez la vanille, la muscade, la cannelle, zeste de citron, la cuillère à café de rhum vieux et la pincée de sel.
- Laissez reposer la pâte une heure.
- Faites chauffer une poêle et mettre un peu de beurre pour graisser. Faites cuire 1 à 2 min par face.
- Voilà vos crêpes sont prêtes, vous pouvez maintenant les déguster.

Bon Appétit !

Pain à la Farine de Patate Douce et de Manioc

Ingédients :

- 200g de farine de patate douce
- 100g de farine de manioc
- 50g de farine de riz
- 1 sachet de levure boulangère
- 5 c.à.c de levain
- 1 pincée de sel
- 350ml d'eau tiède

Préparation

- Mélangez la levure dans de l'eau tiède.
- Versez 350 ml d'eau dans un grand saladier, y ajoutez tous les ingrédients, un à un, en mélangeant avec un fouet.
- Rajoutez la levure dans le saladier.
- Mélangez en obtenant une pâte homogène en ajoutant.
- Laissez reposer 45 min/1h en couvrant en température ambiante
- Mélangez énergiquement la pâte avec le fouet et laissez reposer 10 min.
- Avec une spatule mettez la pâte dans un moule
- Pré-chauffez à 200°C (10 min)
- Enfournez à 180°C pendant 30/45 min
- Mettez un plat chaud en bas du four en y rajoutant de la vapeur

