

Purée de Patate Douce Rôtie & Chipotle

Une purée crémeuse de patate douce rôtie infusée de chipotle fumé et de crème aigre acidulée — une alternative bienveillante pour la glycémie aux traditionnelles purées de pommes de terre.

Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

Total: 60 min

Portions: 4

GL 28.8 / GI 50

Ingrédients

about 4 large potatoes grandes patates douces

pâte de chipotle

crème aigre

beurre

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 200°C (180°C chaleur tournante/400°F/thermostat 6). Nettoyez les patates douces sous l'eau courante et séchez-les avec un torchon de cuisine.

Step 2

Piquez chaque patate douce plusieurs fois avec une fourchette pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. Placez-les directement sur la grille du four ou sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

Step 3

Rôtissez les patates douces pendant 45-50 minutes, en les tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres lorsqu'on les presse doucement avec un gant de four ou qu'un couteau les traverse facilement sans résistance.

Step 4

Retirez les patates douces rôties du four et laissez-les refroidir 3-4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient manipulables. Pelez soigneusement la peau—elle devrait se détacher facilement—et placez la chair dans un grand bol de mélange.

Step 5

Écrasez la chair de patate douce avec un presse-purée ou une fourchette jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse, en éliminant les grumeaux restants. Pour une texture ultra-lisse, vous pouvez utiliser un presse-purée ou un moulin à légumes.

Step 6

Ajoutez la pâte de chipotle, la crème aigre, le beurre, l'ail haché, le jus de citron vert, le cumin moulu, le paprika fumé, le sel de mer et le poivre noir à la patate douce écrasée. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient complètement incorporés et que le mélange soit crémeux et uniforme en couleur.

Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel de mer supplémentaire et du poivre noir fraîchement moulu selon vos préférences. La pâte de chipotle fournit de la chaleur, donc si vous préférez une saveur plus douce, commencez par la moitié de la quantité et ajoutez progressivement selon votre goût.

Step 8

Servez immédiatement pendant que c'est chaud, ou gardez au chaud dans un plat couvert. Cette purée s'accorde excellemment avec les protéines grillées et les légumes verts pour un repas équilibré et bienveillant pour la glycémie. Chaque portion est d'environ 250g ou 1 tasse.