

# Commission du Pacifique Sud



Services de santé  
communautaire

ALIMENTS DU  
PACIFIQUE SUD

Fiche 1990 **13**

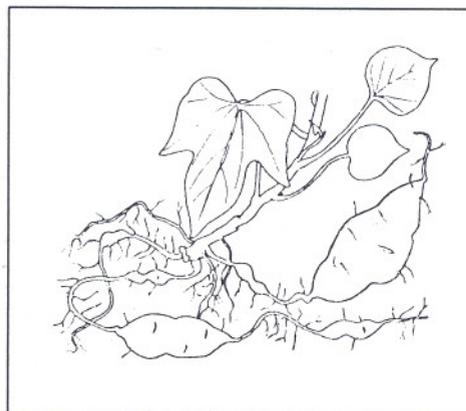
## LA PATATE DOUCE

### Une corne d'abondance

Imaginez une plante qui ait une valeur nutritive élevée, qui pousse facilement, qui mûrit vite, qui produise une nourriture abondante par rapport à l'espace utilisé pour la planter, qui se conserve bien et qui ait bon goût. Ça paraît trop beau pour être vrai. Et pourtant, la patate douce possède toutes ces qualités.

Si l'on cultive une grande quantité de patates douces, on est certain de ne pas souffrir de pénuries alimentaires en cas de cyclones, d'inondations ou d'autres catastrophes naturelles. Même après un tel désastre, on peut toujours récolter la patate douce pour la manger ou l'entreposer. Il est possible de replanter certaines tiges pour obtenir une nouvelle récolte rapidement. Les jeunes feuilles et les tiges de la patate douce constituent toujours un aliment de qualité, en temps normal ou non.

La patate douce est un aliment local très nourrissant dont il convient de tirer pleinement parti.



### Une culture facile

Le nom scientifique de la patate douce est *Ipomoea batatas*. Ses tiges sont longues et rampantes et sont pourvues de feuilles vert foncé. Les fleurs, campanulées, sont violettes ou blanches. La peau des tubercules peut être de couleur jaune clair à pourpre, et, à l'intérieur, la chair est blanche, rose, pourpre ou jaune.

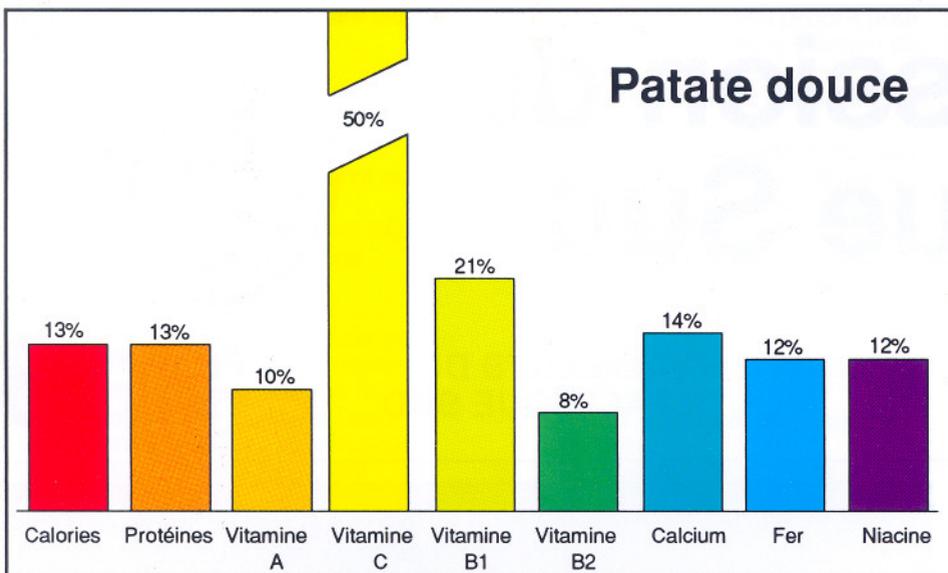
Il existe des centaines de variétés de patates douces. Les boutures doivent être prélevées sur un plant robuste et sain.

La patate douce est généralement cultivée pendant la saison sèche. La mise en place se fait

normalement par bouturage de fragments de tige d'environ 45 centimètres. On peut également utiliser des morceaux de tubercules. Le trou de plantation doit avoir entre 15 et 30 centimètres de profondeur. Après avoir planté la bouture, il faut l'entourer d'un monticule pour permettre aux tubercules de pousser. S'assurer que la patate douce n'est pas plantée à l'ombre.

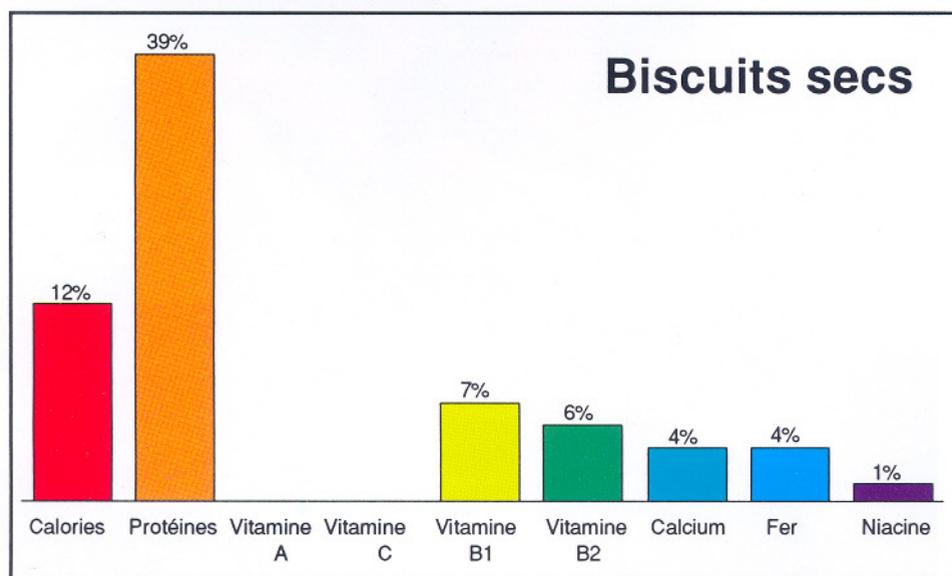
La récolte s'effectue entre 3 et 7 mois après la plantation, lorsque les feuilles commencent à jaunir. Pour obtenir davantage de renseignements sur la culture de la patate douce, adressez-vous à votre technicien agricole local.

## Patate douce



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par une tasse de patate douce (crue)

## Biscuits secs



Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par 4 biscuits

### Un bon aliment pour toute la famille

Les tubercules de la patate douce constituent une bonne source de **calories** dont l'organisme a besoin et qui donnent vitalité et énergie. Les variétés à tubercules jaunes et oranges ont une teneur élevée en **vitamine A**. Cette vitamine importante ne se retrouve qu'en quantité limitée dans les variétés à chair claire.

Les histogrammes ci-dessus montrent que les tubercules de patate douce contiennent une gamme plus étendue d'éléments nutritifs que les biscuits secs. Même cuits, les tubercules contiennent de nombreux minéraux et vitamines, en particulier la **vitamine C**, dont sont dépourvus les biscuits secs.

La purée de patate douce, à laquelle on ajoute une très petite quantité de lait de coco, constitue un bon aliment de sevrage pour les nourrissons. Si vous utilisez les patates douces du jardin pour préparer les repas de votre bébé, vous n'aurez pas besoin d'acheter des aliments pour bébé qui coûtent cher. Les nourrissons aiment manger une grande variété d'aliments locaux.

### Des feuilles vertes pour votre santé

Les feuilles de la patate douce constituent un aliment sain et protecteur. Ce sont des sources excellentes de **vitamine A** et de **vitamine C**. La vitamine A est nécessaire pour une bonne croissance, la santé des yeux, et pour

se protéger des maladies. La vitamine C assure la résistance des tissus, aide le corps à assimiler le fer et facilite le métabolisme.

La **vitamine B<sub>2</sub>** (riboflavine) est bonne pour la croissance et la santé des yeux. Les feuilles en contiennent des quantités suffisantes.

La consommation quotidienne de ces feuilles est à encourager. Les feuilles vertes apportent à l'organisme les vitamines et sels minéraux dont il a besoin. Les histogrammes montrent que les feuilles de patate douce fournissent davantage d'éléments nutritifs, en particulier de vitamine A, que le chou européen. Plus les feuilles sont sombres, plus elles contiennent de vitamine A.

### Préparation

#### Les tubercules

Lorsque les patates douces sont dures et sèches, il est préférable de les faire bouillir. On cuira au four celles qui sont molles, douces, aqueuses et de couleur foncée.

Les patates douces peuvent être cuites entières, non pelées, **au four traditionnel** mais on peut aussi les **faire bouillir** ou les **cuire à l'étuvée**. On peut les manger telles quelles ou les écraser en purée avec un peu de lait de coco.

Pour éviter que les tubercules de patate douce ne changent de couleur, n'enlevez pas la peau avant de les faire cuire. Cuites en robe des champs, les patates douces conserveront les vitamines qu'elles renferment. Si vous les épluchez, faites-les bouillir immédiatement pendant une vingtaine de minutes pour qu'elles conservent leur couleur.

La patate douce cuite est utilisée dans la préparation d'un grand nombre de plats. Ecrasée avec un peu de lait de coco, de poisson et de légumes verts, elle constitue un bon aliment pour les nourrissons. On peut émincer les restes et les faire frire dans un peu d'huile. On peut également les mélanger à d'autres aliments pour préparer des ragouts, des gâteaux et des tourtes.

Traditionnellement, lorsqu'on cuit la patate douce avec d'autres aliments, on l'épluche, on la découpe et on la pose sur une feuille de bananier préalablement ramollie au feu. On ajoute alors du lait de coco, d'autres légumes et du poisson. Le tout est ensuite enroulé dans la feuille de bananier et cuit au four traditionnel ou passé à la vapeur, et forme un repas complet.

### Les feuilles

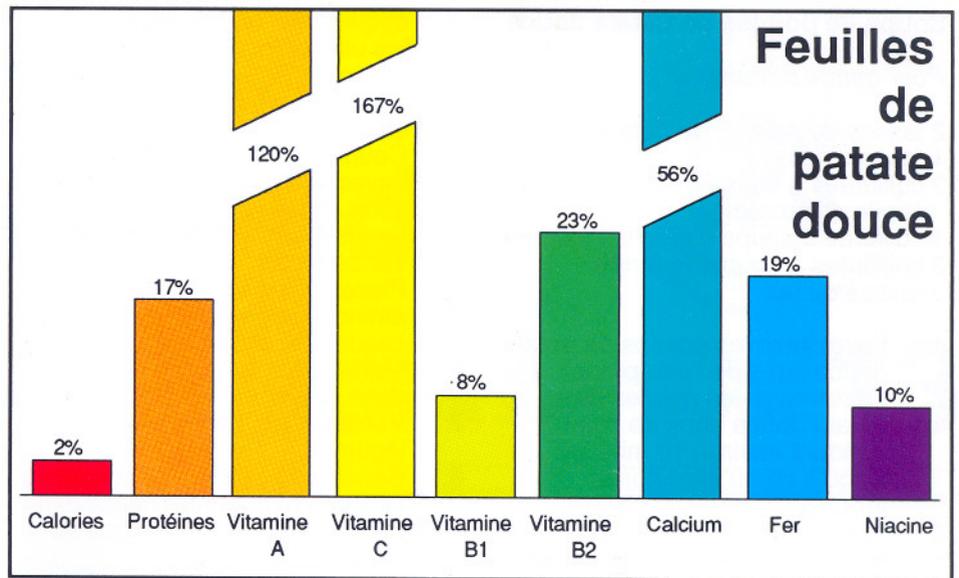
On prépare les jeunes feuilles et les pointes en les faisant rapidement bouillir dans une petite quantité d'eau. Servies ou préparées avec un corps gras (lait de coco par exemple), les feuilles aideront l'organisme à assimiler la vitamine A qu'elle contiennent. On peut également les faire frire dans un peu d'huile de cuisson, dans une casserole couverte. On peut ajouter de l'oignon ou de l'ail pour en relever le goût. Elles se marient bien aux soupes et constituent un aliment excellent pour les nourrissons, les femmes enceintes et les mères qui allaitent leur enfant.

### Conservation

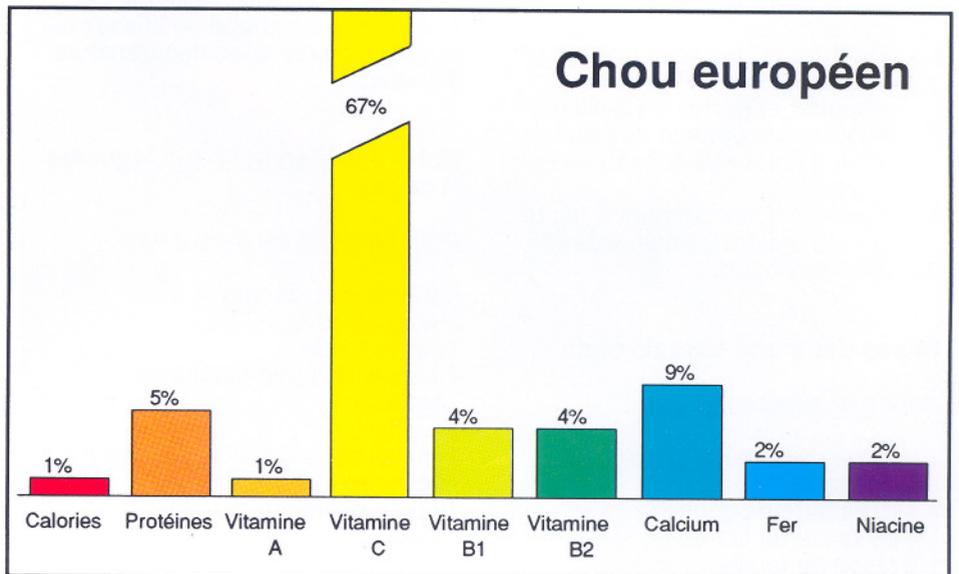
Il est possible d'entreposer les patates douces pendant de longues périodes si on les manipule avec soin au cours de la récolte. Les tubercules abîmés ne pourront être entreposés.

On peut laver les tubercules et les faire sécher au soleil pendant quelques jours après la récolte, puis les entreposer dans un lieu sombre, frais, sec et aéré. Entrepasés de la sorte, ils se conserveront pendant plusieurs semaines. Dans certaines îles du Pacifique, on les conserve entreposés dans la cendre.

On peut également conserver les patates douces en les faisant sécher. Il faut alors n'utiliser que les tubercules fermes et lisses. Faites-les bouillir ou passez-les à la vapeur dans leur peau pendant environ 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais toujours fermes. Épluchez-les et coupez-les en tranches fines. Séchez-les au soleil ou dans un séchoir solaire jusqu'à ce que les tranches prennent vraiment l'aspect du cuir, ce qui devrait se produire au bout de trois jours environ. Une fois séchées, les tranches de patates douces peuvent être conservées dans des récipients bien fermés et utilisées plus tard pour préparer des



**Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par 100g (une tasse environ) de feuilles et de pointe cuites de patate douce**



**Pourcentage des besoins quotidiens d'une femme adulte satisfait par 100g (une tasse environ) de chou européen cuit**

soupes ou des râteaux. On peut également en faire une farine en les écrasant et les utiliser pour la cuisson avec de la farine ordinaire.

On peut enfin congeler les patates douces pour les conserver jusqu'à ce qu'on les utilise. Séchez-les après leur récolte, lavez et faites cuire les tubercules en les faisant bouillir, en les passant à la vapeur ou en les faisant cuire enrobés dans leur peau. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient presque mous. Laissez-les refroidir, épluchez-les et coupez-les en tranches. Pour qu'elles conservent leur couleur, plongez les tranches de patates douces dans un mélange composé de jus de citron dilué dans quatre volumes d'eau. Congelez-les dans un emballage clos.

### Délice de nourrisson

*Pour une personne :*

- 3 feuilles de patate douce
- 1 petit morceau de citrouille (environ 1/2 tasse)
- 1 cuillerée à soupe de poisson frais ou en conserve
- 1 cuillerée à soupe de lait de coco
- 1/4 de tasse d'eau

1. Mettez tous les ingrédients dans une casserole.
2. Faites cuire à feu doux pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que la citrouille soit molle.
3. Ecrasez bien.
4. Servez chaud.

## Soupe de pointes de patate douce

Pour quatre personnes :

2 tasses de pointes de patate douce  
1 tasse d'eau  
3 cuillerées à soupe de beurre ou d'huile de cuisson  
1 cuillerée à soupe d'oignons hâchés  
3 cuillerées à soupe de farine  
3 tasses de lait

1. Lavez bien les pointes de patate douce dans de l'eau propre.
2. Faites cuire les pointes de patate douce dans de l'eau pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Retirez les pointes et écrasez-les. Conservez l'eau de cuisson.
4. Chauffez le beurre ou l'huile de cuisson dans une casserole. Ajoutez l'oignon et faites-le frire légèrement pendant 1 minute.
5. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine. Chauffez pendant 1 minute, en agitant pendant la cuisson.
6. Enlevez du feu et ajoutez le lait. Mélangez bien. Remettez à chauffer et portez à ébullition.
7. Ajoutez les pointes de patate douce écrasées et l'eau de leur cuisson.
8. Faites mijoter pendant 5 minutes en agitant continuellement.
9. Servez chaud.

## Repas dans une noix de coco

Pour une personne :

1 noix de coco mûre, propre, de bonne taille  
4 petites patates douces  
1/4 de tasse de lait de coco  
1/2 tasse de feuilles vertes  
1 tomate  
2 petits oignons verts

1. Préparez le lait de coco et conservez les deux moitiés de la

coque dans un lieu propre pour les utiliser lors de la cuisson du repas.

2. Epluchez et lavez les patates douces.
3. Coupez-les en petits morceaux.
4. Lavez et émincez les oignons verts, la tomate et les feuilles vertes. Gardez les feuilles vertes à part.
5. Placez la moitié des feuilles émincées dans une moitié de la coque de coco.
6. Mettez tous les autres légumes dans la coque.
7. Versez le lait de coco sur les légumes.
8. Recouvrez avec le reste des feuilles vertes. Placez l'autre moitié de la coque de coco au-dessus et fermez soigneusement à l'aide d'une ficelle.
9. Faites bouillir pendant 45 minutes environ dans une casserole d'eau.

*Pour servir :* Ouvrez la coque de coco et servez chaud ou laissez refroidir et servez avec des tranches d'ananas.

## Hoho à la viande et aux légumes (Tonga)

Pour quatre à six personnes :

6 à 8 feuilles de taro  
2 noix de coco  
1 tasse d'eau  
4 tasses de patates douces émincées  
1 oignon  
1 tasse de citrouille ou de carottes émincées  
1 tasse de viande fraîche ou en conserve

1. Nettoyez les feuilles de taro et placez-les sur les feuilles de bananier qui ont été ramollies au feu.

2. Grattez les noix de coco, ajoutez l'eau et faites sortir le lait.
3. Lavez et épluchez la citrouille ou les carottes, l'oignon et les patates douces. Découpez la viande, l'oignon, la citrouille ou les carottes et la patate douce en petits morceaux. Mettez-les sur les feuilles de taro. Versez la crème de noix de coco par dessus.
4. Emballez le tout et faites cuire dans un four traditionnel ou à la vapeur pendant une heure environ.
5. Servez chaud.

*Variante :* Utilisez du papier aluminium au lieu des feuilles de banane.

## Petits pains à la patate douce

Pour douze personnes :

3 tasses de patates douces (cuites et écrasées)  
1 tasse de lait  
2 tasses de farine préparée  
1 cuillerée à soupe de jus de citron

1. Ajoutez le lait aux patates douces cuites et écrasées dans un grand saladier.
2. Ajoutez petit à petit la farine et mélangez bien. Aspergez de jus de citron.
3. Mélangez pour former une pâte ferme. Faites des petites boules de la taille d'un oeuf.
4. Placez-les sur une plaque à four graissée.
5. Faites cuire à four chaud (220°C) pendant environ 15 à 25 minutes jusqu'à ce que les petits pains soient prêts.
6. Laissez refroidir avant de servir.

Cette fiche est la treizième d'une série consacrée à l'utilisation des aliments du Pacifique. Les autres fiches actuellement disponibles dans cette série sont :

Fiche n° 1 — le taro  
Fiche n° 2 — la papaye  
Fiche n° 3 — la mangue  
Fiche n° 4 — la goyave  
Fiche n° 5 — le manioc  
Fiche n° 6 — les plantes à feuilles vertes  
Fiche n° 7 — la banane  
Fiche n° 8 — la noix de coco  
Fiche n° 9 — le fruit à pain  
Fiche n° 10 — l'ananas  
Fiche n° 11 — les agrumes  
Fiche n° 12 — la citrouille

Impression financée par la Nouvelle-Calédonie.

© Copyright Commission du Pacifique Sud, 1990.

Texte original : anglais

Commission du Pacifique Sud : catalogue avant publication (CIP)

La patate douce/Commission du Pacifique Sud, Services de santé publique

(CPS aliments du Pacifique Sud; n° 13)

1. Sweet potatoes 2. Cookery (Sweet potatoes) I. South Pacific Commission. Services de santé publique II. Series

641.3522  
ISBN 982-203-169-6

AACR2

Pour commander les fiches de cette série, s'adresser à la :

**Commission du Pacifique Sud**  
B.P. D5, Nouméa Cédex  
Nouvelle-Calédonie

Publié par la Commission du Pacifique Sud et imprimé par Stredder Print Limited, Auckland, Nouvelle-Zélande, 1990.