

Visuel fourni : Adobe Stock, réf. 300120021

FICHE RECETTE

Purée de patate douce

au beurre

Une purée orangée, douce et onctueuse, enrichie de beurre et d’un peu de lait. La cuisson vapeur et l’ajout progressif du lait donnent une texture souple qui garde de beaux reliefs à la cuillère.

À servir bien chaude avec une volaille rôtie, un poisson blanc ou une assiette de lentilles et de champignons.

Ingrédients

- 1 kg de patates douces orange (env. 800 gr épluchées)
- 40 gr de beurre doux
- 6 à 10 cl de lait entier
- ½ c. à café de sel fin, à ajuster
- 2 pincées de poivre blanc
- Muscade : 1 pincée (facultatif)
- Eau pour la cuisson vapeur

Informations pratiques

Portions : 4, en accompagnement
Préparation : 20 min
Vapeur : 20 à 25 min
Repos : Aucun
Total estimé : 40 à 45 min*
Difficulté : Facile
Coût : Abordable
Saison : Automne et hiver

Matériel : panier vapeur et couvercle ; presse-purée ou moulin à légumes.

* Eau chauffée pendant la préparation ; lait tiédi pendant la cuisson.

Produits à privilégier

Beurre et lait de ferme hainuyers. Patates douces belges si l’origine est indiquée.

Préparation

1. **Préparez.** Chauffez l’eau du cuiseur vapeur pendant que vous lavez et épluchez les patates douces. Coupez-les en cubes de 2 cm : comptez environ 800 gr de chair.
2. **Cuisez à la vapeur.** Placez les cubes dans le panier sans contact avec l’eau. Couvrez et cuisez 20 à 25 min dès la production de vapeur, à feu moyen et à ébullition régulière. Le couteau doit traverser la chair sans résistance.
3. **Tiédissez le lait.** Pendant les dernières minutes de cuisson, chauffez-le doucement sans le faire bouillir. Coupez le beurre en morceaux.
4. **Écrasez.** Laissez égoutter quelques instants dans le panier. Écrasez la chair encore chaude au presse-purée ou au moulin, puis incorporez le beurre.
5. **Ajustez.** Versez progressivement 6 cl de lait tiède, puis jusqu’à 4 cl de plus si nécessaire. La purée doit rester souple et garder les reliefs de la cuillère. Salez, poivrez ; ajoutez la muscade si souhaité. Goûtez.
6. **Servez chaud.** Dressez dans un plat préchauffé. Tracez de larges sillons avec le dos d’une cuillère et servez aussitôt, sans autre garniture.

Conseils & alternatives

- **À table :** volaille, poisson ou lentilles et champignons. Blanc belge sec peu boisé ; rouge léger avec les champignons. Sans alcool : eau citronnée.
- **Version végétale :** remplacez le beurre par 2 c. à soupe d’huile d’olive douce et le lait par 6 à 10 cl de boisson à l’avoine non sucrée. Cuisson identique.
- **Conservation :** refroidissez vite en boîte peu profonde ; réfrigérez avant 2 h. Gardez 48 h maximum à 4 °C. Réchauffez une seule fois, à cœur, en remuant ; ajoutez du lait au besoin.