

Cuisson lente des patates douces — activation de la β -amylase

🍴 4 portions · ⌚ prep. 2m · 🕒 cuisson 2h

*Technique pour obtenir une patate douce ****naturellement beaucoup plus sucrée**** et à la texture ****crémeuse-fondante****, en exploitant l'enzyme β -amylase qui convertit l'amidon en maltose entre 55 et 75 °C. La cuisson lente — four à 85-90 °C pendant 2 heures, ou départ four froid — maximise le temps passé dans cette plage thermique avant que la chaleur ne dénature l'enzyme. Résultat : patate douce dont le sucre endogène dépasse souvent ****5×** celui d'une cuisson rapide******.*

Monde

INGRÉDIENTS

☐ patates douces, <i>Beauregard, Jewel ou Satsumaimo japonaise — variétés commerciales françaises équivalent souvent Beauregard</i>	1 kg	☐ yaourt grec	30 g
		☐ coriandre fraîche	3 branches
		☐ piment chipotle	1 pincee
☐ beurre froid, <i>en noix sur la chair chaude</i>	15 g		
☐ fleur de sel	1 pincée		

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Préchauffer le four à ****85 °C**** (chaleur statique de préférence, ou tournante au besoin — l'important est que la température soit stable).
2. Laver et brosser *patates douces*.
3. Sécher la surface.
4. Piquer chaque patate douce ****à la fourchette**** 4-5 fois pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson.

*Ne ****pas peler**** ni couper — la peau protège l'enzyme et maintient l'humidité intérieure. La patate douce entière permet aussi un gradient thermique lent, idéal pour la β -amylase.*

— Cuisson lente —

5. Déposer les patates douces entières sur une ****plaque de four**** tapissée de papier sulfurisé.
6. Enfourner et laisser cuire *lente* (120-150 min) à 85 °C.

*Pendant cette phase, le cœur de la patate douce monte lentement de la température ambiante à ~75 °C, en séjournant ****longtemps**** dans la plage 55-75 °C où la β -amylase convertit l'amidon en maltose. On ne doit ****pas**** l'ouvrir pour contrôler : chaque ouverture refroidit le four.*

— Vérification et finition —

7. Après 2 h, vérifier avec une **brochette en bois** : elle doit pénétrer **sans résistance** jusqu'au cœur. Si résistance, laisser 20-30 min de plus.
8. Si le cœur est à peine cuit mais texturalement un peu ferme, **monter le four à 200 °C** et laisser *finition (10-15 min)* pour achever la cuisson à cœur et développer les sucres caramélisés en surface.

*Signaux de pleine cuisson : - La peau est **plissée** et **brunie** par endroits - Du **sirop brun** suinte souvent par les piqûres ou aux extrémités : c'est le maltose caramélisé — signe de succès enzymatique - La chair cède à la pression du doigt sous la peau*

— Service —

9. Sortir du four. Laisser reposer 5 min tiédir légèrement.
10. Fendre en deux dans le sens de la longueur ou peler. La chair est **orange profond, humide, crémeuse** et **nettement plus sucrée** qu'une patate douce rôtie à 200 °C.
11. Servir :
12. • **Nature** avec *beurre froid et fleur de sel* - **Façon yakiimo** : nature, sans assaisonnement, comme un dessert d'hiver japonais - **Garni** *yaourt grec + coriandre fraîche + piment chipotle* - **En purée** : écraser à la fourchette, incorporer un filet d'huile d'olive extra vierge et une pointe de muscade râpée

technique