

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE - SEMAINE 3
FEATURED INGREDIENT - WEEK 3

PATATES DOUCES ? SWEET POTATOES

Famille/family: Convolvulaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

La racine

The root

NUTRIMENTS ?

NUTRIENTS?

Vitamines A & C

La vitamine A contribue à la bonne vision et la santé des yeux et de la peau.

Vitamin A contributes to good vision and the health of our eyes and skin.

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Roti au four en frites • *Roasted as fries in the oven*
- En puree avec épices • *Pureed with spices*
- En soupe • *In soup*



OÙ/COMMENT ÇA POUSSE ?

WHERE/HOW DOES IT GROW?



SAVIEZ-VOUS ?

DID YOU KNOW?

C'est important de manger la peau de la patate douce parce que la majorité des fibres et du potassium y sont.

It is important to eat the skin of the sweet potato because most of the fiber and potassium is contained in the skin.

L'HISTOIRE DE LA PATATE DOUCE

THE HISTORY OF THE SWEET POTATO

Les patates douces proviennent de l'Amérique centrale ou de l'Amérique du Sud et ont été cultivées pendant des milliers d'années. Des traces de patates douces ont été trouvées au Pérou qui remontent à 8000 av.

Sweet potatoes originated in Central or South America and have been grown for thousands of years. Traces of sweet potato dating back to 8000 BC were found in Peru!