

BÛCHE DE NOËL À LA PATATE DOUCE, POMMES ET DATTES (POUR 10 PORTIONS)



LES INGRÉDIENTS



- 400 g de patate douce cuite et réduite en purée
- 4 œufs (blancs montés en neige, jaunes incorporés dans la pâte)
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- Pour la garniture :
- 3 pommes à cuisson (type Reinette, Boskoop, Canada)
- 200 g de dattes dénoyautées
- 150 g de fromage frais type Philadelphia



LES CONSEILS DE JULIE

- Pour les enfants de 6 mois à 6 ans : choisir un fromage frais pasteurisé et non allégé.
- Recette compatible avec la diversification alimentaire.
- Texture moelleuse, adaptée aux jeunes enfants et aux familles



LE PLUS DE LA RECETTE

Dans l'ensemble, une bûche plus saine :

- Sans sucre ajouté, la douceur vient du fruit et de la patate douce.
- Riche en fibres : le transit est aidé et la satiété atteinte.
- La patate douce, riche en fibres douces, est bien tolérée dès 6 mois.
- La pomme est riche en fibres solubles (pectines), douces pour le transit, régulatrices de la glycémie.
- Les dattes apportent un sucre 100 % naturel, riche en fibres, ce qui adoucit la réponse glycémique.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

1) Le bûche roulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la purée de patate douce avec les jaunes d'œufs.
- Ajouter la farine et la levure.
- Monter les blancs en neige bien fermes puis les incorporer délicatement à la préparation.
- Étaler la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, en formant un grand rectangle.
- Cuire 12 à 15 minutes : le bûche doit rester souple.
- À la sortie du four, rouler le bûche dans un torchon humide pour qu'il garde sa souplesse.

2) La garniture aux pommes

- Éplucher et couper les pommes en morceaux.
- Les faire cuire à feu doux jusqu'à obtenir une compote épaisse, sans ajout de sucre.
- Laisser refroidir.

3) Le glaçage dattes-fromage frais

- Mixer les dattes avec un petit peu d'eau pour obtenir une pâte lisse.
- Ajouter le fromage frais et mixer à nouveau pour obtenir une crème homogène.

4) Le montage

- Dérouler le bûche et étaler la compote de pommes dessus.
- Rouler délicatement la bûche.
- La recouvrir du glaçage dattes-fromage frais et Réserver au frais au moins 2 heures avant dégustation.