

LES POUVOIRS DU TUBERCULE

Les pommes de terre se composent d'environ 80% d'eau, contiennent peu de graisse et sont donc faibles en calories. Elles sont riches en glucides (amidon), en protéines ainsi qu'en minéraux tels que le potassium, le magnésium et le fer. La protéine de pomme de terre présente par ailleurs une grande «valeur biologique», c'est-à-dire que notre corps peut transformer une grande partie de la protéine alimentaire absorbée en protéine endogène. Si l'on associe les pommes de terre à des œufs ou à des produits laitiers, sa valeur peut être encore augmentée.

Les pommes de terre fournissent également de la vitamine C et différentes vitamines B, dont la quantité dépend du type de préparation. Une seule pomme de terre de taille moyenne couvre un tiers des besoins quotidiens en vitamine C. Les fibres non assimilables (cellulose) sont utiles pour une bonne digestion.

Par ailleurs, la forte basicité de ces tubercules protège l'organisme d'un excès d'acidité. Les pommes de terre sont également idéales pour une alimentation sans gluten.

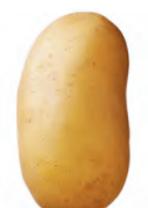
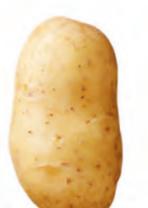
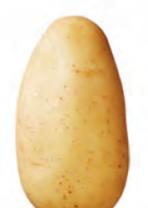
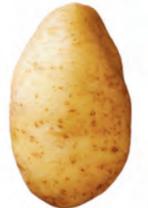
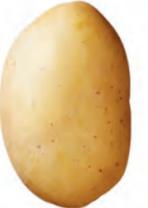


100 g de pommes de terre contiennent:

- 0,2 g de lipides
- 0,8 g de cellulose (fibres)
- 1 g de minéraux et de vitamines
- 2 g de protéines
- 19 g de glucides (principalement de l'amidon)
- 77 g d'eau

Tu trouveras plus d'informations et d'autres astuces sur les pommes de terre sur patate.ch

27 VARIÉTÉS BIEN PRÉSENTÉES

 Agata pomme de terre nouvelle	 Agria à chair farineuse	 Amandine à chair ferme	 Annabelle pomme de terre nouvelle, à chair ferme	 Ballerina à chair ferme
 Belmonda à chair farineuse	 Bintje à chair farineuse	 Celtiane à chair ferme	 Challenger à chair farineuse	 Charlotte pomme de terre nouvelle, à chair ferme
 Cheyenne à chair ferme	 Concordia à chair farineuse	 Désirée à chair farineuse	 Ditta à chair ferme	 Erika à chair ferme
 Gourmandine à chair ferme	 Gwenne à chair ferme	 Jazzy à chair ferme	 Jelly à chair farineuse	 Lady Christl pomme de terre nouvelle
 Lady Felicia pomme de terre nouvelle	 Laura à chair farineuse	 Marabel à chair farineuse	 Queen Anne à chair ferme	 Venezia à chair ferme
 Victoria à chair farineuse	 Vitabella à chair ferme	<p>— ferme à la cuisson — farineuse à la cuisson — haute température — spécialités</p> <p>Tu trouveras toutes les variétés actuelles de pommes de terre sur patate.ch</p>		
<p>Pommes de terre à valeur ajoutée:</p> <p> www.suissegarantie.ch  www.bio-suisse.ch  www.ipsuisse.ch</p>				

VOILÀ CE QU'AIME LA POMME DE TERRE...

- STOCKAGE À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET AU SEC**

Si les pommes de terre sont placées à la lumière, elles prennent une couleur verte et produisent de la solanine. La solanine étant toxique, tu dois toujours couper largement les parties vertes.
- TEMPÉRATURE DE STOCKAGE ENTRE 6 ET 10 °C**

Lorsque la température de stockage est inférieure à environ 6 °C, l'amidon de la pomme de terre se transforme en sucre et les pommes de terre prennent un goût sucré. Lorsque la température de stockage est supérieure à 10 °C, les pommes de terre commencent à germer et se ratatinent. Le mieux est de les stocker à la cave. Si tu n'as pas de lieu de stockage adapté, il vaut mieux les acheter en petites quantités.
- SAC EN TOILE DE JUTE OU CAISSE EN BOIS**

Les tubercules ont besoin d'air. Conserve-les dans un sac en toile de jute ou bien dans une caisse en couvrant la surface.
- BIEN CONSERVER LES RESTES**

Ne jette pas les restes de pommes de terre en robe des champs, de pommes de terre à l'eau ou de purée! Conserve-les dans un plat au réfrigérateur, entre 4 et 8 °C. A partir de ces restes, tu peux créer de nouveaux plats vite préparés et savoureux. Sur patate.ch, tu trouveras des recettes pour ne pas gaspiller.

- CONSEILS DE PRÉPARATION POUR POMMES DE TERRE CRUES**
- Couper les pommes de terre en morceaux de même taille, afin qu'ils soient cuits en même temps. Pour les pommes de terre en robe des champs, utiliser de préférence des pommes de terre de même taille.
 - Ne pas laisser inutilement les pommes de terre épluchées dans de l'eau, car des nutriments précieux sont ainsi perdus.
 - Faire cuire les pommes de terre dans le moins d'eau possible ou dans un autocuiseur afin de ne pas éliminer ces précieux nutriments.
- Important:**
Lors de la préparation de frites, de rösti ou de pommes de terre sautées, veuille à les dorer et à ce qu'elles ne noircissent pas. Cela signifie qu'il faut les faire rôtir ou frire à feu réduit, mais plus longtemps.



16 COUPES DE POMMES DE TERRE



Pommes pelées



Pommes fondantes



Pommes nature



Pommes Château



Pommes en gousse d'ail



Pommes Parisiennes



Pommes Maxime



Pommes rissolées



Pommes Parmentier



Pommes Pont-Neuf



Pommes frites



Pommes mignonnettes



Pommes champignons



Pommes chips



Pommes gaufrettes



Pommes Savoyarde

UN PLAT BIEN MIJOTÉ - TYPES DE CUISSON

Toutes les variétés ne conviennent pas à tous les plats. Dans le commerce, les emballages se distinguent par différentes couleurs. Ces dernières donnent des indications sur l'utilisation adaptée.



FERME À LA CUISSON

La chair ne se désintègre pas, même en cas de cuisson longue.



HAUTE TEMPÉRATURE

La pomme de terre se crevasse pendant la cuisson, sa chair est farineuse. Grâce à une température de stockage plus élevée, la formation de sucre est réduite. Cela permet de diminuer la formation d'acrylamide lors de températures de cuisson élevées.



FARINEUSE À LA CUISSON

La pomme de terre se crevasse pendant la cuisson, sa chair est farineuse.

SPÉCIALITÉS

Par exemple pommes de terre primeur, patatli, baked potatoes ou pommes de terre à raclette.

Emballage vert

Idéales pour: salade de pommes de terre, pommes de terre à l'eau et pommes de terre en robe des champs

Emballage rouge

Idéales pour: rôsti, pommes de terre sautées et frites

Emballage bleu

Idéales pour: purée, gratin et gnocchis

Emballage marron/spécial

Idéales pour: selon les indications sur l'emballage



Sur notre page d'accueil, tu trouveras des informations supplémentaires sur cet incroyable tubercule:

• Astuces et trucs utiles sur la pomme de terre • Recettes à tester; recettes sans lactose ni gluten • Autres articles à commander • Recettes étape par étape issues de Tiptopf

BROCHETTES DE POMMES DE TERRE À LA SUÉDOISE

Temps de préparation: 1h

Ingrédients pour 4 à 6 personnes (en accompagnement)

12	pommes de terre à chair ferme de grandeur moyenne
4 cs	d'huile de colza HOLL
2	gousses d'ail coupées en tranches fines
4 cc	de sel
1 bouquet	de romarin
1 bouquet	de thym
4 cs	de fromage râpé

Préparation

Bien laver les pommes de terre. Les poser sur une cuillère à soupe ou entre deux cuillères en bois. A l'aide d'un couteau aiguisé, entailler soigneusement les pommes de terre à des intervalles de 1 à 2 mm pour former un éventail. Ne pas aller jusqu'au bout avec le couteau!

Badigeonner l'extérieur et les entailles des pommes de terre avec du beurre ou de l'huile. Placer des tranches d'ail et des branches d'herbe entre quelques entailles. Saler. Piquer les pommes de terre une à une ou par 2 ou 3 par brochette. Ne pas les presser trop fermement afin que les entailles soient joliment écartées. Les pommes de terre d'une même brochette doivent être à peu près de la même taille, afin que le temps de cuisson soit identique.

Poser les brochettes un peu à l'écart de la braise du barbecue ou sur une plaque, dans un four chauffé à 200 °C. Laisser cuire entre 40 et 45 minutes (selon la taille) jusqu'à ce que les pommes de terre soient croustillantes à l'extérieur et bien cuites à l'intérieur. Tourner les brochettes de temps à autre. Saupoudrer de fromage râpé peu avant de servir et laisser fondre.

CONSEILS

Selon les goûts, les brochettes de pommes de terre peuvent être complétées à mi-cuisson par des dés de légumes, par exemple de courgette, d'aubergine ou de poivron.

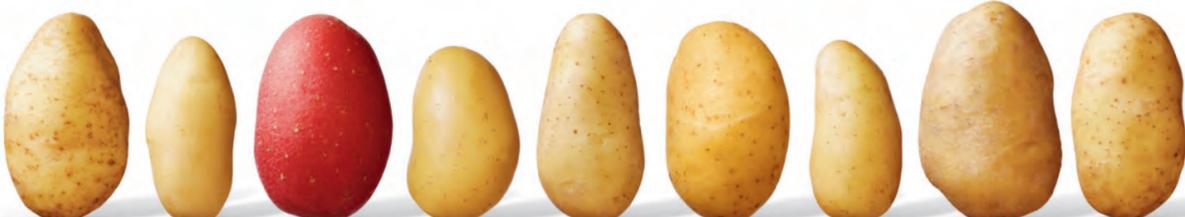
L'huile de colza peut être remplacée par 4 cs de beurre.



dbyd 12.19

LA PARADE DES POMMES DE TERRE

Toujours différentes. Toujours succulentes.



Suisse. Naturellement.