

Les pommes de terre primeur suisses sont de retour!

Les pommes de terre primeur sont actuellement récoltées dans les champs suisses et sont dès à présent à la disposition de la clientèle dans les étals des magasins. Les savoureuses pommes de terre tendres sont incontournables pour préparer de bons petits plats en ce début d'été.

Les délicieux tubercules primeur proviennent désormais enfin des champs suisses. Contrairement à leurs confrères étrangers, ils n'ont parcouru que de courtes distances. Leur peau mince recèle par ailleurs des substances aromatiques et des sels minéraux. Grâce à leur forte teneur en eau et en amidon, les pommes de terre primeur jouent les vedettes dans toutes les assiettes! 100 grammes de pommes de terre primeur contiennent à peine environ 70 kcal et 0,1 gramme de lipides. Elles conviennent donc idéalement pour préparer de délicieux repas estivaux légers.

Elles peuvent être cuisinées de bien des manières. A la poêle, au gril ou au four (voir la recette autour de la pomme de terre primeur ci-jointe), les pommes de terre primeur suisses régaleront tous les palais.

Vous trouverez d'autres idées de recettes sur patate.ch. Vous y trouverez aussi un jeu-concours consacré aux pommes de terre primeur et assorti de superbes prix à la clé.

Faits intéressants sur la pomme de terre primeur

160 producteurs à travers la Suisse se sont spécialisés dans la culture de la pomme de terre primeur. La surface de culture de cette pomme de terre fondante s'élève à environ 450 ha ce qui équivaut à 630 terrains de football et près de 12% de la surface affectée à la culture des pommes de terre en Suisse. Les principales zones de culture se trouvent dans le Seeland, la région lémanique, la région de Zurich et la Thurgovie.

Les pommes de terre primeur sont plantées dès les mois de février et de mars puis recouvertes d'un film pour les protéger de températures encore trop basses.

Idée de recettes autour des pommes de terre primeur:

Pommes de terre Nouvelles sur un lit de labneh



Pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 30 minutes. **Temps de cuisson:** env. 20 minutes. Laisser le labneh égoutter durant toute une nuit.

Ingrédients pour le labneh*

500 g de yogourt nature
½ cc de sel
1 grand coton à fromage

Ingrédients pour les pommes de terre

800 g de pommes de terre nouvelles
2 gousses d'ail
2 cs d'huile de colza HOLL
1 cc de dukkah (mélange d'épices)*
Sel
Poivre

Pour le dressage

2 cc d'huile d'olive
1 oignon botte en fines rondelles
½ botte de menthe, hachée grossièrement
½ botte de persil, hachée grossièrement
½ botte d'aneth, hachée grossièrement

Préparation du labneh (la veille)**

1. Incorporer du sel au yogourt. Verser dans une passoire garnie d'un coton à fromage. Poser la passoire couverte sur un bol, au réfrigérateur, et laisser égoutter pendant environ 8 à 10 heures ou durant toute une nuit. Mettre le labneh dans un bol et mélanger.

Préparation des pommes de terre

2. Préchauffer le four à 200 °C. Laver les pommes de terre et les couper dans le sens de la longueur. Placer dans un bol, ajouter l'huile et mélanger. Presser les gousses d'ail dans le bol et ajouter le dukkah. Saler et poivrer.
3. Répartir les pommes de terre sur une plaque chemisée de papier cuisson. Faire cuire au four préchauffé pendant env. 20 minutes.
4. Étaler le labneh en couche épaisse au fond d'un plat. Déposer les pommes de terre grillées dessus. Arroser d'un peu d'huile d'olive et garnir de quelques herbes aromatiques avant de servir.

* Le dukkah se trouve dans le commerce sous forme d'un mélange d'épices prêt à l'emploi.

** Si le temps presse, le labneh peut être remplacé par un mélange de yoghourt nature et de fromage frais prêt à l'emploi (quantité: 50/50).