

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

200 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 580 ha ce qui équivaut à 800 terrains de football et près de 14% 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 et radis sur crème de feta



Pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 70 minutes.

Ingrédients pour la crème de feta

250 g de feta*
150 g de yogourt grec
2 cs d'huile de colza
1 petite gousse d'ail
½ citron, zisté
sel et poivre

Ingrédients pour les pommes de terre

800 g de pommes de terre nouvelles**
2 cs d'huile de colza
sel et poivre
2 bottes de radis, variétés multicolores (si disponible)

Pour le dressage

½ botte d'aneth, finement ciselé
1 oignon nouveau, en fines rondelles
½ citron, zisté

Préparation de la crème de feta:

Placer tous les ingrédients nécessaires pour la crème de feta ainsi que le zeste de citron dans un mixeur. Mixer jusqu'à obtention d'une crème homogène et assaisonner de sel et de poivre. Réserver au réfrigérateur jusqu'au service.

Préparation des pommes de terre nouvelles:

Préchauffer le four à 200 °C. Laver les pommes de terre et les sécher. Mélanger avec l'huile, saler et poivrer, et répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire griller au four env. 35 à 40 minutes (selon la taille des pommes de terre). Ajouter les radis aux pommes de terre pour les 10 dernières minutes de cuisson.

Étaler la crème de feta en cercle sur les assiettes. Disposer les pommes de terre primeur et les radis dessus. Parsemer d'aneth, d'oignons de printemps et de zeste de citron avant de servir.

* la feta peut être remplacée par un fromage frais suisse façon feta, par exemple Ilios.

** **Les pommes de terre nouvelles suisses** sont en saison de juin à août. La recette peut être bien préparée avec des pommes de terre à chair ferme.