



**LA POMME DE
TERRE, QUEL
BONHEUR!**

WWW.PATATE.CH

COMMENT LA POMME DE TERRE EST ARRIVÉE EN SUISSE	3
SANTÉ ET POMME DE TERRE: CE QU'IL FAUT SAVOIR	4
SA POLYVALENCE FAIT SA FORCE	6

RECETTES

LA POMME DE TERRE AU PRINTEMPS

Pommes de terre épicées au four avec dip de légumes	8
---	----------

LA POMME DE TERRE EN ÉTÉ

Brochettes de pommes de terre et bœuf, sauce relevée aux légumes	10
--	-----------

LA POMME DE TERRE EN AUTOMNE

Gâteau moelleux au chocolat et pommes de terre	12
--	-----------

LA POMME DE TERRE EN HIVER

Soupe rapide de pommes de terre aux boulettes de saucisse	14
---	-----------

Impressum

Editeur: swisspatat, Berne

Réalisation: NEUE LGK Kommunikations AG, Berne/Zurich

Impression: Merkur Druck, Langenthal

Recettes: Annemarie Wildeisen's KOCHEN

3^e édition, 4 500 ex., octobre 2018

COMMENT LA POMME DE TERRE EST ARRIVÉE EN SUISSE

Rösti, gratin ou pommes de terre en robe des champs: la pomme de terre est aujourd'hui indissociable de la cuisine suisse. C'est difficile à croire, mais la culture de ce tubercule si apprécié ne remonte qu'à quelques siècles.

La pomme de terre est originaire d'Amérique du Sud. Au 16^e siècle, des navigateurs espagnols et anglais font passer le tubercule brun du Pérou en Europe, à la cour du roi d'Espagne. En 1565, Philippe II offre au pape Pie IV des plants de pommes de terre en guise de royal présent. De là, les gardes pontificaux suisses introduisent les premières pommes de terre en Suisse en 1590. Le tubercule fait sa première apparition dans le canton de Glaris. On le trouve par la suite au jardin botanique de Bâle, où la plante est appréciée pour ses jolies fleurs.

En cuisine, cependant, la pomme de terre a longtemps dû se battre contre les préjugés. Ce n'est que pendant la famine de 1770 à 1777 que les peuples d'Europe ont découvert les qualités gustatives et rassasiantes du tubercule.

La pomme de terre a beaucoup de noms en Suisse: patate, poire de terre, bulbe, truffe.



SANTÉ ET POMME DE TERRE: CE QU'IL FAUT SAVOIR

La pomme de terre est aujourd'hui cultivée dans environ 130 pays. Cette solanacée compte parmi les trois aliments de base les plus importants du monde. En Suisse, on récolte annuellement quelque 450 000 tonnes de pommes de terre sur une surface de 11 000 hectares et on y cultive plus de 30 variétés. La consommation helvétique s'élève à environ 45 kilos par an et par personne – un peu plus que les pâtes et presque le double que le riz.

CONSEILS ET INFORMATIONS CONCERNANT L'ENTREPOSAGE

- Les pommes de terre ne doivent pas être exposées longtemps à la lumière du soleil, faute de quoi elles deviennent verdâtres (formation de solanine) et inconsommables.
- Si vous ne disposez pas d'une pièce adéquate pour l'entreposage (cave), achetez de préférence de petites quantités de pommes de terre, comme on en trouve dans le commerce aujourd'hui.
- La bonne température de conservation se situe entre 8 et 10°C. Si la température est plus élevée, les pommes de terre se mettent à germer et se ratatinent rapidement (autrement dit, elles vieillissent).
- En dessous de 4 degrés, l'amidon de la pomme de terre se transforme en sucre, ce qui donne à sa chair un goût douxereux. Voilà pourquoi les pommes de terre ne doivent pas être conservées dans l'armoire frigorifique.

Le nom latin de la pomme de terre, «Solanum tuberosum», signifie réconfort ou apaisement.

Nettoyez vos miroirs avec la pomme de terre: frottés avec une pomme de terre crue coupée en deux et essuyés avec un torchon sec, vos miroirs salis redeviennent propres et brillants. Et sans traces!

LES VERTUS CURATIVES DE LA POMME DE TERRE

En plus d'être un aliment sain, très rassasiant et facile à digérer, le tubercule dispose aussi de nombreuses propriétés thérapeutiques. La médecine naturelle connaît une foule d'usages médicaux pour la pomme de terre.

Maux de gorge: cuire des pommes de terre, les écraser et les enrouler encore chaudes dans un linge. Attendre qu'elles soient légèrement refroidies et enrouler le linge autour du cou.

Piqûres d'insectes: frotter une rondelle de pomme de terre crue sur la piqûre; cela calme les démangeaisons.

Coupures, écorchures et hématomes: couper la pomme de terre en deux et appuyer sa chair sur la partie blessée.

Maux de tête: couper une pomme de terre en deux, poser une moitié sur chaque tempe, faire tenir le tout à l'aide d'un linge et laisser poser pendant 30 minutes.

Brûlures d'estomac: mâcher longuement un morceau de pomme de terre crue et l'avalier; l'effet se fait sentir presque aussitôt.



SA POLYVALENCE FAIT SA FORCE

Rösti aux légumes au printemps, salade en été ou généreux gratin au fromage et au lard en hiver: les pommes de terre suisses font partie intégrante d'une alimentation moderne et complète; de plus, elles sont toute l'année de saison! L'important, c'est d'employer la bonne variété pour chaque plat.

Ferme à la cuisson (sachets verts):

Cette pomme de terre ne se défait pas, même après une longue cuisson. Elle est indiquée pour la salade de pommes de terre, pommes de terre à l'anglais et pomme de terre en robe des champs.

Haute température (sachets rouges):

La pomme de terre se défait à la cuisson, la chair est farineuse. Grâce à une température de stockage plus élevée, la formation de sucre est réduite, ce qui diminue aussi la formation d'acrylamide lors de températures de cuisson élevées. Elle convient bien pour les rösti, les pommes de terre rôties ou sautées et les frites.

Chair farineuse (sachets bleus):

Cette pomme de terre se défait à la cuisson. Sa chair est farineuse. Elle est parfaite pour la purée, le gratin et les gnocchi.

Variétés spéciales (sachets bruns):

Pommes de terre précoces, pommes de terre grenailles, baked potatoes ou pommes de terre raclette.

Les différents noms de la «pomme de terre» à travers le monde: Peruna (finnois), Potet (norvégien), Erdäpfel (allemand d'Autriche), Ziemniak (polonais), Kartoschka (russe), Zemiak (slovaque), Burgonya (hongrois).

Même préparées avec peu de matière grasse, les pommes de terre sont un délice: tirez parti d'une gamme presque illimitée de recettes saines et savoureuses!

AVEC ELLE, C'EST LA FORME ASSURÉE

La pomme de terre a tout bon: non contente d'être riche en nutriments et vitamines, elle compte aussi 15 différents sels minéraux et oligoéléments. Le tubercule fait partie intégrante d'une alimentation complète et équilibrée, au même titre que les légumes, les fruits, la viande, les œufs et le fromage.

En raison de sa haute teneur en vitamine C, la pomme de terre est également appelée le «citron du Nord». Un tubercule de taille moyenne couvre en effet un tiers des besoins journaliers. De plus, elle contient des fibres alimentaires importantes favorisant la digestion. Avec deux pour cent, la pomme de terre ne fournit que peu de protéines, mais celles-ci sont de très grande qualité: de toutes les sources de protéines végétales, la pomme de terre est celle dont la teneur en protéines assimilables est la plus élevée. Enfin, elle est exempte de cholestérol et peut donc être conseillée à toutes les personnes qui, pour des raisons de santé, doivent surveiller leur bilan lipidique.

LA POMME DE TERRE: UNE LÉGÈRETÉ TOUTE NATURELLE

Considéré à tort comme faisant grossir, le tubercule est au contraire un véritable atout minceur. Préparée sans graisses – et sans garniture grasse – la pomme de terre, bien que peu calorique, rassasie durablement et agréablement. Avec environ 70 kcal par 100 g, elle compte cinq fois moins de calories que le riz ou les pâtes. Quant à sa teneur en graisse, elle se monte à seulement 0,1%.

LA POMME DE TERRE AU PRINTEMPS



Astuce cuisson #1: Faites cuire les pommes de terre dans peu d'eau, si possible avec la peau ou juste grossièrement épluchées. Elles ne perdent ainsi que peu de substances nutritives.

POMMES DE TERRE ÉPICÉES AU FOUR AVEC DIP DE LÉGUMES

pour 4 personnes

Pommes de terre Détacher les aiguilles de romarin et les hacher finement. Couper les pommes de terre non épluchées en gros quartiers. Dans un saladier, mélanger pommes de terre, romarin et huile de colza. Saler, poivrer. Répartir le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Cuire les pommes de terre env. 40 minutes au milieu du four préchauffé à 200 degrés (chaleur tournante).

Dip de légumes Couper le concombre en deux, l'épépiner et le râper finement. Peler les carottes et l'ail et les râper aussi finement.

Oter la peau des poivrons à l'aide d'un économètre. Les râper avec une râpe à lame moyenne-fine.

Dans un plat creux, mélanger le paprika, la demi-crème acidulée, le yogourt et la crème. Saler et poivrer. Incorporer les légumes râpés. Servir la sauce à part, comme garniture des pommes de terre rôties.

Ce met s'accompagne d'une salade verte.

Astuce Vous pouvez également utiliser les restes de pommes de terre cuites la veille. Dans ce cas, il suffit de les cuire au four 20 minutes environ à 230 degrés.

Plus de recettes printanières sur www.patate.ch



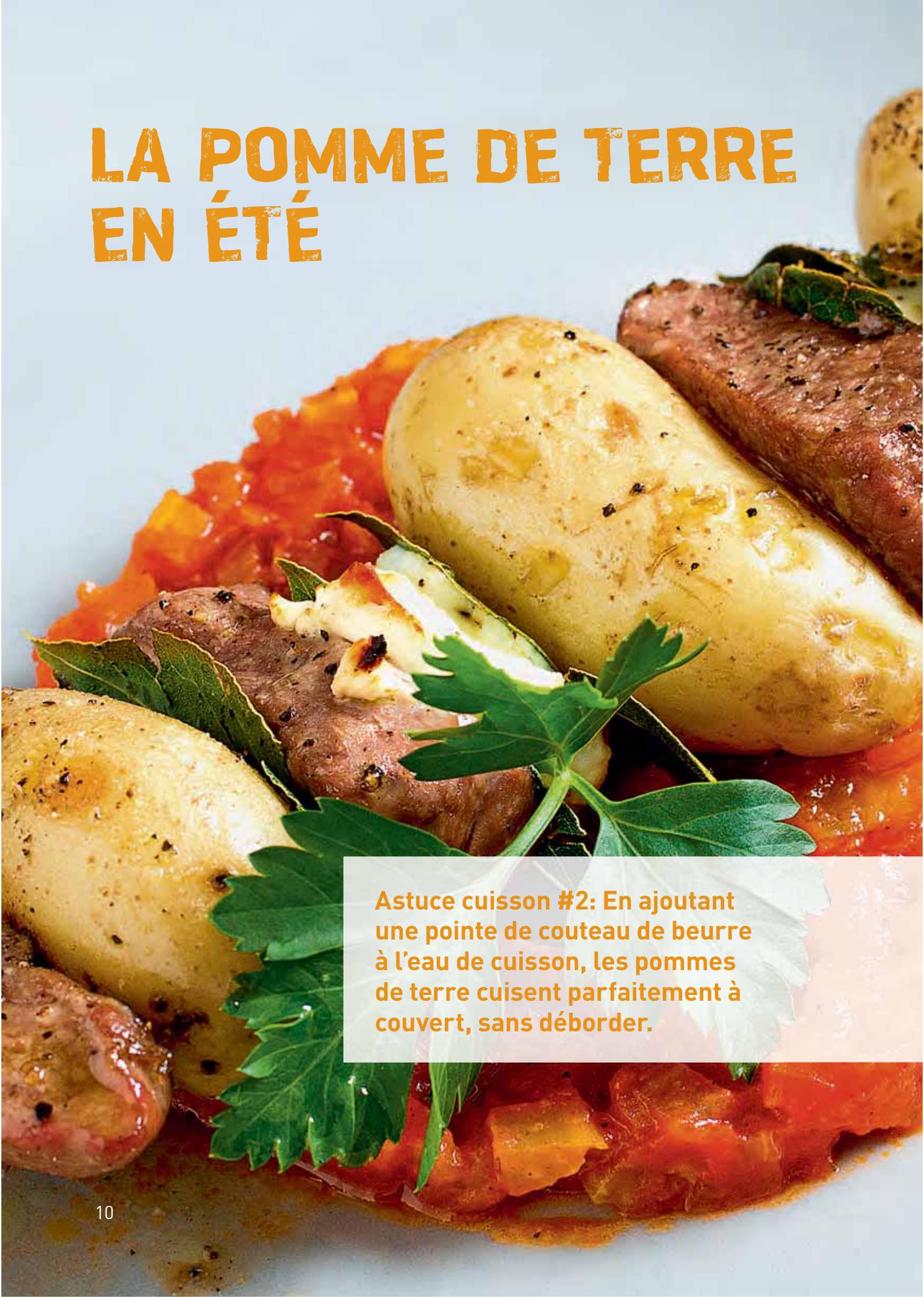
Pommes de terre

4-6 branches
de romarin,
8 grandes
pommes de terre
farineuses
3-4 cs d'huile
de colza HOLL,
sel, poivre
du moulin

Dip de légumes

200 g de concombre,
100 g de carottes,
1 petite
gousse d'ail,
1 poivron rouge,
1-1½ cc
de paprika,
180 g de demi-crème
acidulée,
100 g de yogourt
nature,
2 cs de crème,
sel, poivre
du moulin

LA POMME DE TERRE EN ÉTÉ



Astuce cuisson #2: En ajoutant une pointe de couteau de beurre à l'eau de cuisson, les pommes de terre cuisent parfaitement à couvert, sans déborder.

BROCHETTES DE POMMES DE TERRE ET BOEUF, SAUCE RELEVÉE AUX LÉGUMES

pour 4 personnes

Sauce Peler l'oignon et le hacher finement. Couper le céleri en branches en petits dés, y compris la partie verte. Epépiner le piment et le couper en lamelles. Dénoyer les olives au besoin et les couper en rondelles.

Chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon, le céleri et le piment. Ajouter les tomates en conserve. Réduire à feu doux jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Peu avant la fin de la cuisson, ajouter les olives. Assaisonner avec du sel et du poivre de Cayenne. Laisser refroidir.

Brochettes Cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau salée pendant environ 20 minutes. Egoutter et laisser refroidir.

Débiter le rumsteak de bœuf et la feta en 16 gros morceaux d'égale grandeur. Fendre les feuilles de laurier le long de la nervure.

Placer en alternance les pommes de terre, le bœuf, la feta et les feuilles de laurier sur les brochettes. Recouvrir le tout d'une généreuse couche d'huile appliquée au pinceau. Saler, poivrer. Disposer dans une forme à gratin ou sur une plaque de four.

Cuire les brochettes 8 minutes au milieu du four préchauffé à 200 degrés. Enclencher ensuite la fonction gril du four et faire rôtir les brochettes pendant env. 5 minutes.

Servir la sauce aux légumes séparément.

Astuce Au lieu du rumsteak, vous pouvez également utiliser un carré d'agneau.

Plus de recettes estivales sur www.patate.ch



Sauce

1 oignon moyen,
2 branches
de céleri moyen,
1 piment,
6 olives vertes,
2-3 cs d'huile
de colza HOLL,
220 g de tomates en
conserve hachées,
sel, poivre de Cayenne

Brochettes

20 petites
pommes de terre
à chair ferme
(évent. pommes de
terre précoces),
sel,
400 g de rumsteak
de bœuf,
200 g de feta,
32 feuilles
de laurier fraîches,
4 cs d'huile
de colza HOLL,
poivre noir
du moulin

LA POMME DE TERRE EN AUTOMNE



Astuce cuisson #3: Pelez les pommes de terre chaudes en vous aidant d'une fourchette à trois dents. Piquée dans le tubercule, elle vous assure une bonne prise et vous évite de vous brûler les doigts.

GATEAU MOELLEUX AU CHOCOLAT ET POMMES DE TERRE

pour 8 tranches d'env. 80 g

Cuire les pommes de terre dans un peu d'eau ou à la vapeur. Laisser refroidir 3 à 4 heures.

Chemiser le fond d'un moule à charnière (18 cm de diamètre) avec du papier sulfurisé. Fixer le tour, puis beurrer et fariner le tout. Mettre au frais.

Peler les pommes de terre et les passer au moulin à légumes ou au presse-purée au-dessus d'un plat creux.

Dans un autre plat creux, battre pendant environ 8 minutes les jaunes d'œuf, le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une crème épaisse et presque blanche. Y incorporer le zeste de citron finement râpé. Ajouter une cuillère à café de jus de citron. Incorporer successivement les noisettes, la poudre à lever, le cacao en poudre et les pommes de terre pressées.

Faire monter en neige les blancs d'œuf avec le sel. Les incorporer en 3 fois à la masse. Cela fait, verser immédiatement le tout dans le moule.

Faire cuire le gâteau au chocolat et aux pommes de terre à 200 degrés dans la moitié inférieure du four pendant environ 60 minutes. Au besoin, le recouvrir d'une feuille d'aluminium. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir 15 minutes dans le moule.

Saupoudrer le gâteau de sucre en poudre et le placer dans une grande assiette plate ou à gâteau. Laisser entièrement refroidir.

Astuce Ce gâteau peut très bien être préparé avec les restes de pommes de terre de la veille. Comme il ne contient pas de farine, il convient également aux personnes intolérantes au gluten.

Plus de recettes automnales sur www.patate.ch



250 g de pommes de terre farineuses,
2 jaunes d'œuf,
40 g de beurre ramolli,
150 g de sucre,
1 citron,
150 g de noisettes moulues,
½ sachet de poudre à lever,
1 cc bien remplie de poudre de cacao,
2 blancs d'œuf,
1 pincée de sel,
sucre en poudre pour la décoration

LA POMME DE TERRE EN HIVER



Astuce cuisson #4: S'il vous reste des pommes de terre cuites, vous pouvez non seulement en faire de la soupe, mais aussi les préparer rapidement rôties ou en rösti.



SOUPE RAPIDE DE POMMES DE TERRE AUX BOULETTES DE SAUCISSES

pour 2 personnes

Peler les pommes de terre et les carottes et les passer à la râpe à rösti. Peler l'oignon et le découper en petits cubes. Débiter le lard en fines tranches.

Faire chauffer le beurre dans une casserole de moyenne grandeur. Dorer le lard, le retirer de la poêle. Faire revenir l'oignon dans la graisse de cuisson. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon de légumes, porter à ébullition et faire cuire à couvert et à feu moyen pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, retirer la chair à saucisse de sa peau, la séparer en petits morceaux et former des boulettes. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et cuire les boulettes pendant 5 minutes de tous les côtés.

Retirer environ la moitié des pommes de terre et des carottes du bouillon. Bien égoutter et réserver. Mixer directement le reste de la soupe dans la casserole à l'aide du mixeur électrique. Assaisonner avec sel, poivre et noix de muscade. Incorporer dans la soupe le reste des pommes de terre et carottes ainsi que les boulettes de saucisse et cuire encore pendant 2 à 3 minutes.

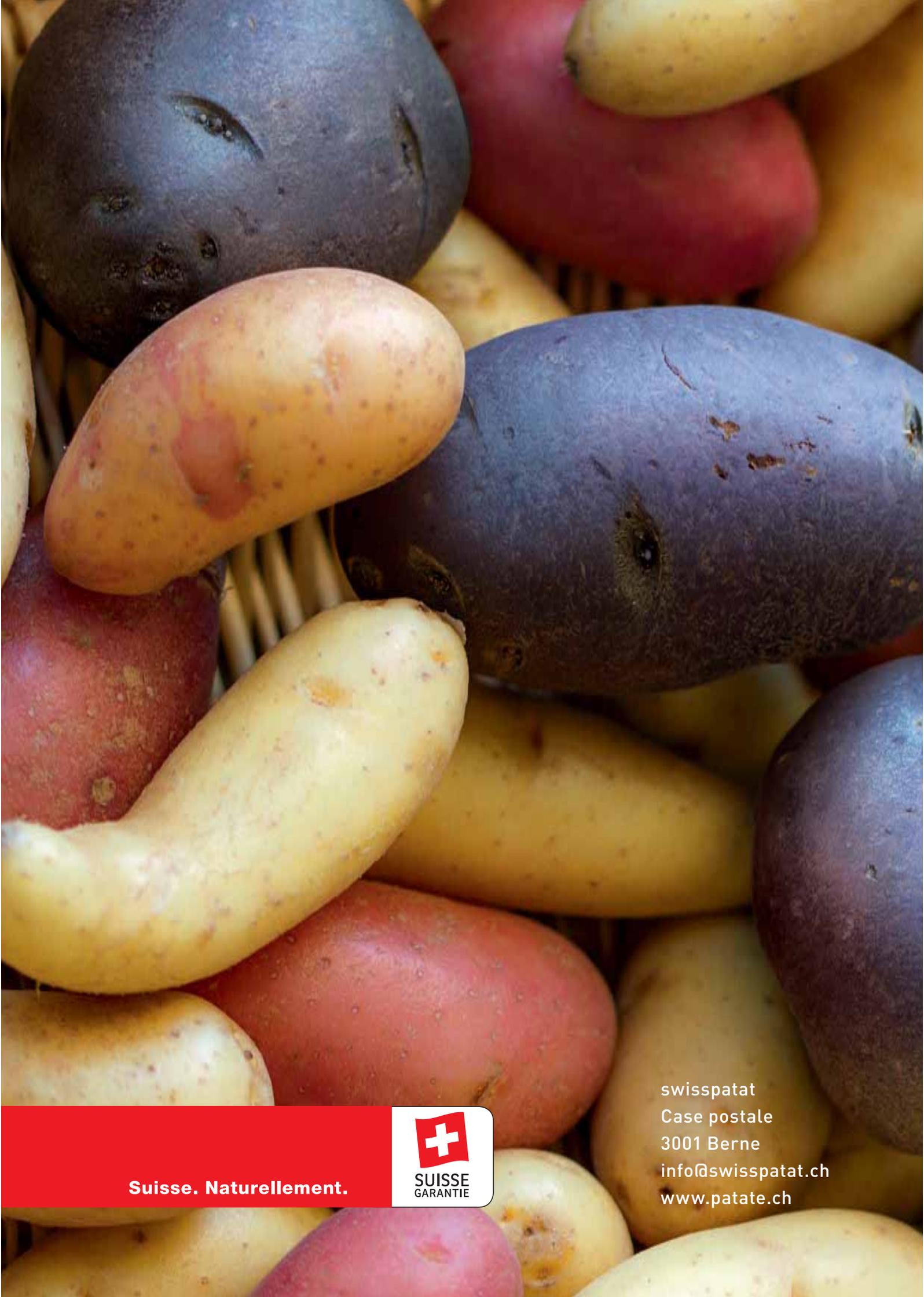
Couper la ciboulette en petites rondelles. Verser la soupe dans des assiettes creuses ou des bols à soupe et la garnir de rondelles de ciboulette et de tranches de lard rôties.

Astuce Au lieu des carottes, vous pouvez aussi utiliser un potiron.

Plus de recettes hivernales sur www.patate.ch



400 g
de pommes de terre
farineuses,
100 g de carottes,
1 oignon moyen,
4 tranches
de lard,
1 cs
de beurre à rôtir,
8 dl de bouillon
de légumes,
2 saucisses à rôtir
de porc,
1 cs d'huile,
sel, poivre noir
du moulin,
noix de muscade
fraîchement râpée,
1 bouquet
de ciboulette



Suisse. Naturellement.



**SUISSE
GARANTIE**

swisspatat
Case postale
3001 Berne
info@swisspatat.ch
www.patate.ch