

## La reine de l'automne est de retour !

***Malgré le froid et le stress causé par la chaleur, les pommes de terre se sont majoritairement bien développées. Elles sont à présent récoltées et seront disponibles, fraîches et en qualité suisse, jusqu'à l'été prochain dans le commerce de détail.***

La récolte principale des pommes de terre a débuté. Non lavées, les pommes de terre se laissent conserver sans problème dans un lieu frais et sombre.

### **Des pommes de terre malgré le froid et la chaleur**

Après avoir été plantées à temps dans de bonnes conditions météorologiques au printemps, les pommes de terre ont été retardées dans leur croissance par le froid et l'humidité en mai. Elles venaient à peine de se remettre du froid quand la chaleur de juillet leur est tombée dessus. Grâce à une conduite professionnelle de la culture et à l'arrosage, les tubercules ont finalement atteint une bonne qualité et sont à présent récoltés et mis en stock.

### **Consommer des pommes de terre suisses pendant toute l'année**

Les pommes de terre suisses sont disponibles pendant toute l'année grâce aux techniques modernes de stockage. Contenant beaucoup de vitamines et ne devant pas être transportées sur de longs trajets, elles constituent un aliment idéal, tant en été qu'en hiver. La pomme de terre est très polyvalente et peut être apprêtée de manière très différente, que ce soit en robe des champs, sous forme de gâteau doux ou encore comme plat rapide à base de restes (cf. ci-dessous). Avec elle, on ne s'ennuie jamais !

Mais l'extraordinaire pomme de terre a plus d'un tour dans son sac. Le jus du tubercule cru soulage par exemple en cas de piqûre d'insecte. Si vous êtes piqué par une guêpe ou un moustique, frottez une rondelle de pomme de terre crue sur la piqûre. Le soulagement est immédiat.

D'autres informations sur la pomme de terre et un grand choix de recettes se trouvent sur [www.patate.ch](http://www.patate.ch). Pour économiser du temps en cuisine, vous trouverez divers produits finis et semi-finis dans le commerce de détail.

### ***La culture de pommes de terre en Suisse***

*Cette année, 4200 producteurs ont cultivé des pommes de terre sur environ 11 000 hectares. Selon le recensement du rendement de swisspatat, une récolte totale de 414 000 tonnes est attendue. Ceci correspond à une récolte normale. La récolte durera jusqu'environ à la fin octobre. La distribution, le stockage et la transformation des pommes de terre représentent chaque année un grand défi logistique pour les divers acteurs de la filière.*

## Les pommes-de-terre-sautées-aux-restes-du-frigo de Marie

### Pommes de terre sautées au brocoli, à la menthe et aux pignons de pin accompagnées d'une sauce au séré

Le samedi, je suis souvent en vadrouille toute la journée – brunch, ouverture de la galerie, apéro entre amis et soirée... J'oublie régulièrement d'aller faire mes courses dans tout ce programme de loisirs très chargé! Je me retrouve donc souvent avec le même menu le dimanche, puisque j'ai presque toujours les ingrédients nécessaires pour une poêlée de pommes de terre aux légumes.

Pour 4 à 6 personnes

Temps de préparation: env. 10 minutes, temps de cuisson: 25 minutes

#### Ingrédients pour les pommes de terre sautées

800 g	de pommes de terre à chair ferme
1	gousse d'ail
4 cs	d'huile de colza HOLL
1	brocoli (env. 200 g)
1 ½ dl	de bouillon de légumes
	sel & poivre
½ botte	de menthe fraîche
½ botte	de persil
½	citron (zeste)
3 cs	de pignons de pin grillés



#### Ingrédients pour la sauce au séré

250 g	de séré maigre
½	citron (zeste)
	sel & poivre

#### Préparation

1. Brosser les pommes de terre sous l'eau courante, les sécher et les détailler en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur. Hacher finement l'ail. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Y faire revenir les pommes de terre et l'ail 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.
2. Pendant ce temps, laver le brocoli et le détailler en bouquets. L'ajouter aux pommes de terre et le faire revenir rapidement. Mouiller avec le bouillon et réduire le feu. Cuire à couvert en remuant de temps en temps.
3. Pour la sauce au séré, mélanger le séré maigre, le zeste de citron, le sel et le poivre.
4. Hacher grossièrement la menthe et le persil. Ajouter les herbes fraîches aux pommes de terre juste avant de servir. Saupoudrer de pignons de pin et servir avec la sauce au séré.

**Astuce:** remplacer les pignons de pin par des noix de cajou grillées. Selon les envies, le brocoli peut aussi être remplacé par d'autres légumes, comme des courgettes ou des aubergines par exemple.