

La récolte de pommes de terre est en cours

Les pommes de terre ont aussi souffert des conditions météorologiques de cette année. Les producteurs s'efforcent à présent de récolter autant de tubercules que possible. Bien que les pommes de terre soient plus petites que les années passées, la qualité reste néanmoins la même.

Les pommes de terre ont pu être plantées au printemps dans de bonnes conditions climatiques. Les divers événements climatiques qui ont suivi ont néanmoins mis à dure épreuve les cultures. Il en découle une récolte assez faible et des tubercules plutôt petits. Les petites pommes de terre augmentent certes le travail de préparation, mais la qualité est tout aussi bonne.

Consommez des pommes de terre saine à présent!

La pomme de terre fournit ce dont notre corps a besoin pendant la saison froide: des vitamines naturelles qui renforcent notre système immunitaire. On appelle d'ailleurs aussi la pomme de terre le «citron du nord». Une pomme de terre de taille moyenne couvre déjà un tiers des besoins journaliers en vitamine C. Et si vous avez quand mal à la gorge, écrasez des pommes de terre cuites et mettez-les encore chaudes dans un linge. Une fois la masse légèrement refroidie, posez la compresse autour du cou. La chaleur fait du bien.

D'autres informations sur la pomme de terre et un grand choix de recettes se trouvent sur 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, 3970 producteurs ont cultivé des pommes de terre sur près de 11 000 hectares, ce qui équivaut à plus de 15 000 terrains de football. En raison des conditions de culture difficiles en 2021, on s'attend à une récolte plutôt faible. 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.

Pommes de terre glacées à la courge et au sésame

pour 4 personnes

Temps de préparation: env. 40 minutes. **Temps de cuisson:** 30 minutes

Ingrédients

600 g pommes de terre à chair ferme
1 cs Maïzena
500 g courge à chair ferme (p. ex. butternut)
2 cs huile de colza
poivre

Ingrédients pour la sauce

5 cs sauce soja
3 cs sucre
1 cc huile de sésame
½ – 1 cc pâte de piment rouge (p. ex. sambal oelek)
1 gousse d'ail finement hachée
50 ml eau tiède
1 cc Maïzena
poivre

Pour le dressage

1 oignon nouveau, en fines rondelles
2 cs huile de sésame

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C. Couper les pommes de terre en deux. Les rincer à l'eau du robinet, éponger et mélanger à la Maïzena dans un bol. Eplucher la courge et la couper en quartiers d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Disposer la courge et les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire au four préchauffé pendant environ 30 minutes.
2. Pendant ce temps, verser dans une casserole tous les ingrédients pour la sauce, bien mélanger et faire chauffer. Laisser mijoter environ 5 minutes à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Une fois que les légumes sont presque cuits, les badigeonner de sauce au pinceau. Remettre au four pendant environ 5 minutes. Au moment de servir, parsemer de sésame et de quelques rondelles d'oignon nouveau.

