

# LES POUVOIRS DU TUBERCULE

Les pommes de terre sont composées d'environ 80% d'eau, contiennent très peu de graisses et sont donc pauvres en calories. Elles sont riches en glucides (sous forme d'amidon), fournissent des fibres alimentaires et nous apportent de nombreux micronutriments tels que des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments.

Bien que la teneur en protéines soit plutôt faible (2 g pour 100 g), les pommes de terre constituent une bonne source des acides aminés lysine et tryptophane. Avec du lait ou des œufs, les pommes de terre constituent donc un repas riche en protéines de qualité.

De plus, grâce à leur teneur en fibres, les pommes de terre contribuent à la sensation de satiété et favorisent une bonne digestion. Elles constituent également une véritable source de vitamine C (une pomme de terre cuite de taille moyenne contient environ 15 mg de vitamine C), ainsi que de diverses vitamines B, par exemple d'acide folique. En outre, elles représentent une importante source de potassium et contiennent également du magnésium et du fer.

Une portion moyenne de pommes de terre cuites et pelées (180 g) contient environ 135 kcal, soit nettement moins que la même quantité de pâtes cuites (284 kcal) ou de riz (227 kcal).

De plus, les tubercules sont saturés en composants basiques et protègent le corps de l'hyperacidité. Les pommes de terre sont particulièrement bien tolérées et conviennent à tous les types d'alimentation, en particulier à une alimentation sans gluten.

100 g de pommes de terre pelées contiennent:

- 0,1 g de lipides
- 0,5 g d'autres composants\*
- 2 g de protéines
- 2,1 g de fibres alimentaires
- 15,6 g de glucides (principalement de l'amidon)
- 79,7 g d'eau

\* Par exemple sels minéraux, vitamines, oligoéléments

Source: naehrwertdaten.ch/fr

Les valeurs nutritives dépendent de la préparation. Il existe donc de grandes différences entre les plats à base de pommes de terre.

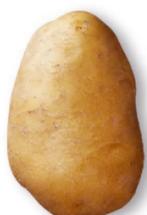
## APERÇU DE 28 VARIÉTÉS



**Acoustic**  
à chair farineuse



**Agata**  
pomme de terre nouvelle



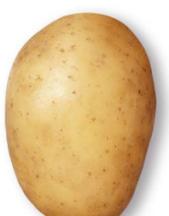
**Agria**  
à chair farineuse



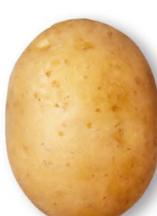
**Amandine**  
à chair ferme



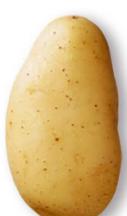
**Annabelle**  
à chair ferme



**Ballerina**  
à chair ferme



**Belmonda**  
à chair farineuse



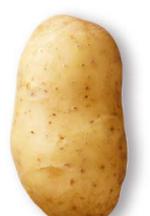
**Celtiane**  
à chair ferme



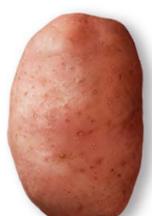
**Charlotte**  
pomme de terre nouvelle,  
à chair ferme



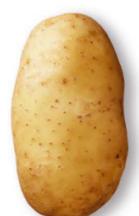
**Colomba**  
pomme de terre nouvelle



**Concordia**  
à chair farineuse



**Désirée**  
à chair farineuse



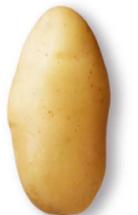
**Ditta**  
à chair ferme



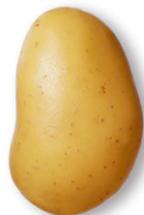
**Emanuelle**  
à chair ferme



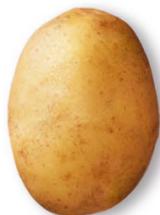
**Erika**  
à chair ferme



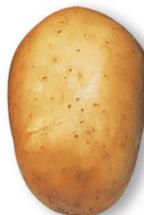
**Gwenne**  
à chair ferme



**Jazzy**  
à chair ferme



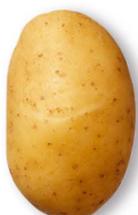
**Jelly**  
à chair farineuse



**Lady Christl**  
pomme de terre nouvelle



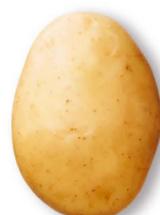
**Laura**  
à chair farineuse



**Queen Anne**  
à chair ferme



**Simonetta**  
à chair ferme



**Sound**  
à chair farineuse



**Sunshine**  
à chair ferme



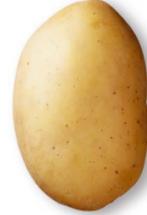
**Twinner**  
pomme de terre nouvelle



**Venezia**  
à chair ferme



**Victoria**  
à chair farineuse



**Vitabella**  
à chair ferme

- ferme à la cuisson
- farineuse à la cuisson
- haute température
- spécialités

Vous trouverez toutes les variétés actuelles de pommes de terre sur

**PATATE.CH**

## CONSERVER DANS DE BONNES CONDITIONS

### PAS DE LAVAGE

La terre sert de protection naturelle aux pommes de terre.

### STOCKAGE À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET AU SEC

Lorsque les pommes de terre crues sont exposées à la lumière, elles produisent de la solanine, une substance amère et toxique qui leur donne une couleur verte. Bien que la solanine consommée en petite quantité n'entraîne pas de problèmes de santé chez les adultes, il est important de veiller à couper soigneusement autour des parties vertes et à les retirer avant la consommation.

### CONSERVATION À UNE TEMPÉRATURE DE 6 À 10° C

Lorsque les pommes de terre sont conservées à moins de 4° C, la fécula se transforme en sucre, ce qui leur donne un goût sucré. En revanche, lorsque la température est supérieure à 10° C, elles commencent à germer et se ratatiner. L'idéal est de les stocker dans une cave fraîche. Le réfrigérateur est moins adapté au stockage, car il est généralement trop froid et ne permet pas la circulation de l'air.

### CONSERVATION DANS UN SAC EN TOILE OU UNE CAISSE EN BOIS

Les pommes de terre crues ont besoin d'air. Les sacs en plastique sont donc totalement inappropriés pour leur conservation.

Les tubercules s'épanouissent au mieux lorsqu'ils sont étalés sur du papier journal dans une caisse en bois, ou dans un sac fraîcheur pratique pour la conservation des pommes de terre, disponible dans la boutique en ligne patate.ch.

### BIEN CONSERVER LES RESTES

Ne jetez pas les restes de pommes de terre en robe des champs, de pommes de terre à l'eau ou de purée! Conservez-les dans un plat au réfrigérateur. À partir de ces restes, vous pouvez créer de nouveaux plats vite préparés et savoureux. Sur [patate.ch](http://patate.ch), vous trouvez des recettes pour ne pas gaspiller.

La boutique en ligne de [patate.ch](http://patate.ch) propose des sacs fraîcheur pour pommes de terre à un stockage idéal.



# 16 COUPES DE POMMES DE TERRE



Pommes de terre pelées



Pommes fondantes



Pommes nature



Pommes château



Pommes gousse d'ail



Pommes parisiennes



Pommes Maxime's



Pommes rissolées



Pommes parmentier



Pommes pont-neuf



Pommes frites



Pommes mignonnettes



Pommes champignons



Pommes chips



Pommes gaufrettes



Pommes savoyardes

## TYPES DE CUISSON

Toutes les variétés ne conviennent pas à tous les plats. Dans le commerce, les emballages se distinguent par différentes couleurs. Ces dernières donnent des indications sur l'utilisation adaptée.



### FERME À LA CUISSON

La chair ne se désintègre pas, même en cas de cuisson longue. Idéales pour: salade de pommes de terre, pommes de terre à l'eau et pommes de terre en robe des champs



### FARINEUSE À LA CUISSON

La pomme de terre se crevasse pendant la cuisson, sa chair est farineuse. Idéales pour: purée, gratin et gnocchis

### HAUTE TEMPÉRATURE

Idéales pour: rösti, pommes de terre sautées et frites

### SPÉCIALITÉS

Par exemple pommes de terre primeur, patatli, baked potatoes ou pommes de terre à raclette

## CONSEILS DE PRÉPARATION

- Couper les pommes de terre en morceaux de taille égale, afin qu'elles soient cuites en même temps. Pour les pommes de terre en robe des champs, utiliser de préférence des pommes de terre de même taille.
- Ne pas laisser inutilement les pommes de terre épluchées dans de l'eau, car des nutriments précieux sont ainsi perdus.
- Faire cuire les pommes de terre dans le moins d'eau possible ou dans un autocuiseur afin de ne pas éliminer ces précieux nutriments.

### IMPORTANT

Lors de la préparation de frites, de rösti ou de pommes de terre sautées, veillez à les dorer et à ce qu'elles ne noircissent pas. Cela signifie qu'il faut les faire rôtir ou frire à feu réduit, mais plus longtemps.

## WRAP DE POMMES DE TERRE

Temps de préparation: 35 minutes  
Pour 4 personnes

### Wraps

3-4 grosses pommes de terre à chair ferme (env. 450 g)  
2 cs d'huile de colza  
100 g de fromage râpé (p. ex. gruyère)  
un peu de sel et de poivre

Laver les pommes de terre et les couper en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Sécher avec du papier absorbant. Disposer les tranches de pommes de terre en quatre rectangles sur une plaque garnie de papier sulfurisé. Les tranches doivent se chevaucher aux deux tiers environ. Les presser l'une sur l'autre. Badigeonner d'huile. Préchauffer le four à 180° C. Répartir le fromage râpé sur les pommes de terre. Saler et poivrer. Faire cuire environ 15 minutes dans la partie inférieure du four préchauffé. Augmenter la température à 200° C et poursuivre la cuisson pendant 5-8 minutes ou jusqu'à ce que les rectangles soient croustillants. Laisser refroidir un instant.

### Pour la farce

Les wraps peuvent maintenant être garnis selon vos goûts. Notre recette préférée: brie, poire, salade fraîche, pousses et noix.



Découvrez cette recette, ainsi que plus de 150 autres ici.

PATATE.CH



Les produits d'impression certifiés Cradle to Cradle® produits par Vögel AG.



Suisse. Naturellement.



2000/2025

## LA PARADE DES POMMES DE TERRE

