

La Pomme de Terre



Originaires de la Cordillère des Andes, la « papa » fut introduite en Galice au XVI^{ème} siècle. Elle prit le nom de « batata » qui fut traduit en France par « patate ». La pomme de terre doit beaucoup à Parmentier qui l'avait découverte durant sa captivité en Allemagne. Celui-ci porta plusieurs rameaux de fleurs de pommes de terre à Versailles où elles garnirent le chapeau du Roi.

Connaître :

Il y a pomme de terre et pomme de terre. Les chairs fermes ont une très bonne tenue à la cuisson (**Belle de Fontenay, Ratte, Pompadour, Francine, Roseval, ...**). préférez-les pour vos pommes vapeur, rissolées ou en salade.

D'autres, comme la **Bintje**, ont une tenue moyenne à la cuisson et sont excellentes pour les purées, les potages, les frites ou les plats au four.

Les pommes de terre **Samba, Manon, Trurbo, Nicola, Monalisa** ont une chair fondantes et se prêtent bien à la cuisson au four.

Parlons Cuisine :

Choisir: Choisissez des pommes de terre régulières, dépourvues de vert, de taches et de germes.

Conservation : Pour éviter qu'elles ne verdissent et prennent un goût amer, conservez les pommes de terre à l'abri de la lumière. Durant la conservation, évitez les températures trop élevées qui favorisent l'apparition de germes, ainsi que les températures trop basses qui donnent un goût sucré.

Les pommes de terre gèlent à 0°C.

Astuces: Pour une cuisson à l'eau, plongez vos pommes de terre dans de l'eau froide salée.

Les pommes de terre sautées se font ou bien à cru ou bien avec des pommes de terre déjà cuites à l'eau ou à la vapeur. Les premières seront plus croustillantes, les secondes plus moelleuses.

La cuisson des pommes de terre : la pomme de terre est cuite quand on y plante un couteau et que la lame ressort sans rester collée.

Pomme de terre au four : pour aller plus vite, la cuisson de la pomme de terre peut se faire au micro-ondes puis se terminer au four traditionnel pour avoir le croustillant (four chaud).

Omelette de Pommes de Terre, Courgettes et Romarin (Pour 4 Pers.) :

4 Pommes de Terre Moyenne, 1 Petite Courgette, 1 oignon, 8 œufs, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 Branche de Romarin, 1 Gousse d'Ail, Sel et Poivre.

Faites cuire les pommes de terre non épluchées dans une grande casserole remplie d'eau salée, pendant 15 à 20 minutes après ébullition. Égouttez-les et épluchez-les. Découpez ensuite les pommes de terre et la courgette en rondelles d'environ un demi-centimètre. Découpez l'oignon et hachez finement l'ail. Battez les œufs et assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire les rondelles de courgette avec l'huile ; remuez la préparation et ajoutez-y l'oignon, accompagné de l'ail et du romarin finement haché. Ajoutez en dernier lieu les pommes de terre à la préparation. Versez les œufs battus sur les légumes afin de préparer une belle omelette.

Forme et Santé :

Savoureuse à déguster et peu calorique, la pomme de terre est une indispensable source de glucides lents.

Avec près de 20g d'amidon pour 100g, elle se digère facilement et équilibre une alimentation trop chargée en lipides, protéines et sucres simples. Une portion de 300g contient un tiers des apports quotidiens recommandés en Vitamines C et B6, ainsi que 15% des besoins en fibres.

Elle est également une bonne source d'oligoéléments, de potassium, de magnésium et de fer.

Pour profiter pleinement de ces bienfaits naturels, évitez d'éplucher ou de couper vos pommes de terre avant de les cuire à l'eau. Cela diminue fortement la teneur en vitamines et en minéraux.