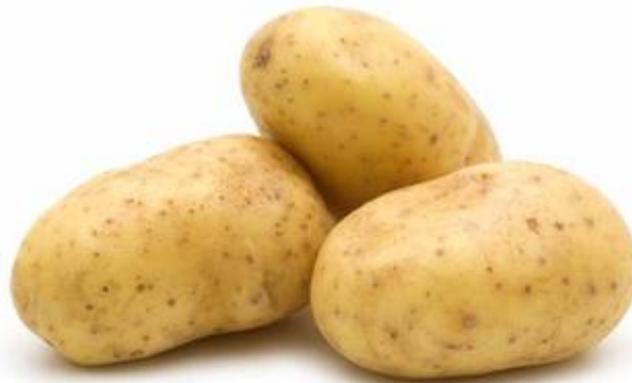




< retour

Fruits et légumes

Pomme(s) de terre



Aimez-vous cet ingrédient ?

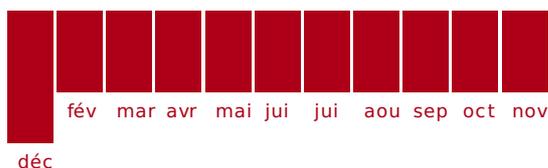
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Tubercules (Pommes de terre...)

Origine : Bolivie, Pérou

Famille : Solanacées

Poids moyen : 175g

Si la pomme de terre n'a pas la même connotation tentatrice que la pomme fruit, c'est pourtant bien de cette dernière qu'elle tient son nom. C'est l'image que ce tubercule évoqua aux Européens quand ils le découvrirent au cours du XVI^e siècle. Mais dans les Andes, où la pomme de terre était cultivée depuis l'Antiquité, on l'appelait "papa". C'est de là que vient le mot "patate". Facile à cultiver et extrêmement nutritive, la pomme de terre fut avec le maïs et

le quinoa la base de l'alimentation des Incas. Aujourd'hui, c'est un produit indispensable dans toutes les cuisines du monde. Au XIX siècle, on comptait seulement une cinquantaine de variétés. Cent ans après, ce nombre a été multiplié par mille ! De quoi satisfaire la multitude de recettes qu'inspire ce délicieux tubercule.

La pomme de terre est un produit qui s'oxyde rapidement au contact de l'air. Cela n'altère en rien sa saveur, mais donne un aspect inesthétique au tubercule. Pour éviter le noircissement de sa chair, il suffit de la conserver dans l'eau après l'avoir coupée.

VARIÉTÉS

Parmi les 5000 variétés de pomme de terre, seulement une centaine est consommée par l'homme. La pomme de terre se présente sous de nombreux aspects, aussi bien au niveau de ses formes, couleurs et saveurs. La quantité d'amidon qu'elle contient diffère aussi selon les variétés. On distingue les pommes de terre à chair ferme (ratte, roseval, charlotte), à chair farineuse (bintje) et les intermédiaires (agata, samba, mona lisa). Ce sont les variétés les plus présentes dans le commerce.

Bintje : Les bintje sont produites en Bretagne, dans le Bassin parisien, dans le Nord ainsi qu'en Picardie. On les trouve de septembre à mai et on les reconnaît à leur couleur jaune. C'est la variété de pomme de terre la plus cultivée en France. Elle est idéale pour les frites ou la purée.

Samba : La pomme de terre samba créée en 1989 est aujourd'hui cultivée partout en France d'août à mai. Sa chair fondante convient parfaitement pour la cuisson au four.

Grenaille de Bonnotte : Pomme de terre rare et chère, elle est fine de goût. Savoureuse, elle gagne à être rissolée au beurre et au sel de Guérande.

Ratte : Appelée aussi "corne de bouc" ou "quenelle de Lyon". Les meilleures sont celles du Touquet, de Noirmoutier ou des îles de Ré car elles sont réputées pour leur finesse. Petite, chère et rare, elle apparaît sur les marchés en automne.

Charlotte : Pomme de terre de forme oblongue et régulière à la chair jaune. Parfaite en gratin, rissolée ou à la vapeur.

Amandine : Pomme de terre jaune à la chair ferme et jaune pâle. Elle est parfaite pour être cuite à l'eau ou à la vapeur.

Belle de Fontenay : Appelée aussi "hénaut", "boulangère", "marjolaine" ou encore "parisienne" elle est de forme oblongue, à la peau lisse et jaune. Sa chair ferme au grain fin en fait un produit haut de gamme.

Roseval : Pomme de terre allongée à la peau rose ou rouge et à la pulpe ferme jaune veinée

de rouge. Délicieuse, c'est un produit haut de gamme et cher.

Manon : Pomme de terre jaune, oblongue et régulière parfaitement adaptée pour les fritures et les chips.

Vitelotte : Cette pomme de terre a un goût semblable aux pommes de terre rondes blanches, rouges ou cireuses mais sa saveur est tout de même plus complexe et intense.

Agata : Pomme de terre de forme allongée à la peau jaune et à la chair jaune pâle. Elle est parfaite en papillote, robe des champs, farcie, mijotée et en gratin.

BF15 : Pomme de terre allongée à la peau jaune et à la chair jaune foncée, délicieuse et facile à cuisiner.

Agria : Pomme de terre jaune à chair ferme, idéale pour faire des frites et de la purée.

Mona Lisa : Cette variété néerlandaise, à la peau et à la chair jaune, se tient plutôt bien à la cuisson

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des pommes de terre fermes et intactes, sans germes et sans taches vertes ou noires. Attention lorsque vous achetez des pommes de terre emballées sous plastique. Ce tubercule a besoin de respirer. Les conditionnements en filet ou dans des sacs en papier sont plus adaptés. Préférez les pommes de terre terreuses à celles qui sont pré-lavées. Débarrassées de cette couche protectrice, elles deviennent plus vulnérables aux bactéries et se conservent donc moins longtemps. Par ailleurs, ces pommes de terre coûtent plus cher alors qu'on les lave quand même avant utilisation !

QUE FAIRE AVEC ?

La pomme de terre est composée à près de 20% d'amidon non digestible qui se transforme en sucre à la cuisson. Elle se consomme donc toujours cuite. La pomme de terre est à la base de nombreuses préparations tels l'aligot, le gratin dauphinois, la goulache, le rösti suisse ou le ragoût irlandais. Elle accompagne parfaitement toutes les viandes, volailles et poissons. Son goût peut être relevé avec du fromage, de l'oignon, des herbes ou des aromates et c'est une excellente alliée des soupes et potages. C'est aussi l'ingrédient de base des croquettes, quenelles et gnocchis. En pâtisserie, la pomme de terre est utilisée sous forme de fécule. L'amidon qu'elle contient est un liant et un épaississant efficace. Ce produit bon marché et facile à cuisiner est aussi un produit indispensable aux grands chefs. Modulable à souhait, la pomme de terre est la base des recettes les plus simples aux plus sophistiquées. Lorsqu'elle est distillée, la pomme de terre devient vodka ou eau de vie. C'est un produit qui supporte très bien la congélation.

COMMENT PRÉPARER ?

La pomme de terre s'adapte à tous les modes de cuisson : à l'eau, à la vapeur en friture, au four, à la poêle, etc.

Cuisson à l'eau ou à la vapeur :

Il est préférable de les cuire avec leur peau dans très peu d'eau. Cette eau chargée en vitamines et en amidon peut être réutilisée dans les soupes et les sauces. Il arrive parfois que les pommes de terre deviennent jaunâtres à la cuisson à cause d'une trop grande alcalinité de l'eau. L'addition de jus de citron à l'eau de cuisson conservera leur blancheur.

Cuisson au four :

Il est indispensable de conserver la peau de la pomme de terre lorsqu'on la cuit au four. Mais pour permettre à la vapeur de s'échapper, évitant ainsi que la pomme de terre n'éclate à la cuisson, il est nécessaire de la piquer à l'aide d'une fourchette avant la cuisson. Il n'est pas indispensable d'envelopper les pommes de terre dans un papier aluminium pour ce mode de cuisson. Non enveloppées, elles deviennent cependant plus sèches.

En friture :

Les pommes de terre contenant le moins d'humidité donnent de meilleurs résultats en friture. Dès qu'elles sont épluchées, les pommes de terre doivent être rincées à l'eau, puis épongées pour éviter les éclaboussures à la cuisson dans l'huile bouillante. Ces opérations permettent de limiter quelque peu l'absorption de gras par la pomme de terre et les empêchera aussi de coller. Le bain de friture doit pouvoir supporter une chaleur élevée sans se dégrader, c'est-à-dire au dessus de 170 °C. Le niveau d'huile froide doit atteindre le tiers de la hauteur du récipient afin que les pommes de terre puissent flotter librement et ne pas rester collées les unes aux autres, le tout sans risque de débordement lorsque l'huile est chaude. Ne plonger qu'une petite quantité de pommes de terre à la fois afin de ne pas trop refroidir le bain de friture. On peut aussi augmenter la puissance du feu pour compenser la baisse de température. Deux méthodes de cuisson sont possibles : en une seule fois ou en deux fois. Cette dernière présenterait l'avantage de rendre les frites plus croustillantes. Il s'agit de cuire les pommes de terre une première fois de 5 à 6 min dans une friture moyenne de 150 à 160°C. Les retirer avant qu'elles ne dorent, les égoutter et de les laisser refroidir. Finir ensuite la cuisson pendant 2 ou 3 min dans une friture très chaude, soit à 180 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Cuisson au four à micro-ondes :

Piquer la pomme de terre entière et non pelée à quelques endroits afin d'éviter qu'elle n'éclate et la placer sur un papier absorbant. La cuire à puissance maximale de 3 à 4 minutes par pomme de terre. Retourner la pomme de terre une fois pendant la cuisson, si le micro-ondes n'est pas muni d'un plateau tournant. La laisser reposer 2 min enveloppée dans un

papier absorbant avant de la servir.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Après la cueillette, les pommes de terre demeurent en repos pour une période de 4 à 15 semaines, selon les variétés. Elles entrent ensuite dans une période de dormance, puis elles commencent à germer. Les conditions d'entreposage vont déterminer la durée de conservation. A une température n'excédant pas 4 °C, on peut conserver les pommes de terre jusqu'à 9 mois.

Mettre les pommes de terre dans un endroit sombre, sec, aéré et frais, idéalement là où la température oscille entre 7 et 10 °C, elles se garderont environ deux mois. Plus la température est élevée, moins les pommes de terre se conservent longtemps. La pratique qui consiste à les placer dans le garde-manger (à la température de la pièce) n'est pas adaptée, car elle favorise la germination et la déshydratation. Éviter les sacs en plastique qui favorisent les moisissures. A défaut, les perforer à plusieurs endroits.

Le réfrigérateur convient aux pommes de terre nouvelles ou vieilles. Les placer loin des aliments à forte saveur tels les oignons car elles absorbent les odeurs. Les pommes de terre nouvelles se conservent environ une semaine tout comme les pommes de terre cuites.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pomme de terre crue contient 79,4% d'eau. Elle est une excellente source de potassium et une bonne source de vitamine C; elle contient de la vitamine B6, du cuivre, de la niacine, du magnésium, de l'acide folique, du fer et de l'acide pantothénique.

La vitamine C disparaît graduellement avec le temps; ainsi, après 3 mois d'entreposage dans l'obscurité à 12 °C, il n'en reste que 68% et après 6 mois, il n'en reste plus que 50%. Cette perte de vitamine C est de l'ordre de 40% au cours des 2 premiers mois d'entreposage; elle ralentit et se stabilise par la suite à partir du septième mois d'entreposage.

La pomme de terre aurait plusieurs propriétés médicinales; le jus cru de la pomme de terre aurait des propriétés antispasmodiques, diurétiques, antiscorbutiques et cicatrisantes. Elle serait utile contre les ulcères. Crue et tranchée ou râpée ou transformée en fécule, on s'en sert pour soigner les inflammations, les insolations, les brûlures et les gerçures. Son jus cru peut être utilisé comme cicatrisant des muqueuses, calmant, diurétique et pour soulager les ulcères gastriques.

L'exposition de la pomme de terre à la lumière ou au soleil entraîne la formation de taches vertes ou vert foncé. Ces parties vertes donneront un goût amer à la pomme de terre et

peuvent contenir des quantités significatives de solanine, une substance alcaloïde toxique.

À petite dose, la solanine peut causer des crampes d'estomac, des maux de tête ou de la diarrhée; à forte dose, elle peut affecter le système nerveux. Il faut enlever toute trace de vert sur la pomme de terre car la solanine n'est pas détruite par la cuisson. Il est aussi nécessaire d'ôter les germes et les yeux car la solanine s'y accumule.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
75 kcal	2,00 g	15,80 g	0,22 g	17,30 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
10,50 mg	39,00 mg	0,03 g	0,10 mg	37,20 mg
sucré	fibre	cuivre	zinc	fer
0,51 g	2,05 g	0,08 mg	0,15 mg	0,25 mg
manganèse				
0,08 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Cultivé autour du lac Titicaca depuis des millénaires, la pomme de terre était l'une des bases de l'alimentation des Incas. Au début du XVI^e siècle, les conquistadores espagnols transportaient ce tubercule dans leurs navires en prévention du scorbut. Arrivée en Europe, elle prouve son esprit d'adaptation à notre climat et commence à être cultivée un peu partout. Pendant longtemps, la pomme de terre suscita de la méfiance. Accusée de donner la lèpre, elle fut essentiellement employée pour nourrir les animaux. Mais pendant les guerres et révolutions, ce tubercule facile à cultiver et très nutritif était sur tous les fronts. C'est grâce à l'ingéniosité de Parmentier que la pomme de terre gagne en popularité. Il fit surveiller les plantations de ce légume par la garde royale, attirant ainsi la curiosité du peuple. Convaincus qu'il s'agissait d'un produit précieux, il ne tardèrent pas à voler des bulbes de pomme de terre et à les cultiver dans leurs jardins. En ce temps où le pain était devenue une denrée

rare, la pomme de terre constitua un excellent substitut alimentaire. Aujourd'hui les principaux pays producteurs de pommes de terre sont les pays d'Europe et d'Asie.

Gnocchi [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Pomme de terre en double cuisson [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Gratin de topinambours au camembert [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Boeuf façon moussaka [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Latkes - galettes de pomme de terre [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Gratin d'endives au jambon italien [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Galettes moelleuses de pommes de terre au safran [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Velouté trois légumes et croûtons au chorizo [10]

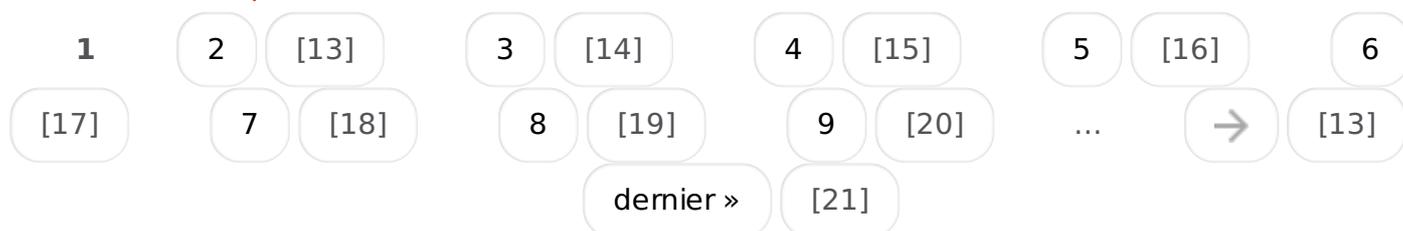
[En savoir plus \[10\]](#)

Bricks au gorgonzola, endive caramélisée [11]

En savoir plus [11]

Colcannon [12]

En savoir plus [12]



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15587>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15587>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gnocchi>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/pomme-de-terre-en-double-cuisson>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-de-topinambours-au-camembert>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/boeuf-facon-moussaka>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/latkes-galettes-de-pomme-de-terre>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/gratin-dendives-au-jambon-italien>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/galettes-moelleuses-de-pommes-de-terre-au-safran>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/veloute-trois-legumes-et-croustons-au-chorizo>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/bricks-au-gorgonzola-endive-caramelisee>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/colcannon>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=8>

[21] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes-de-terre?page=20>