



La pomme de terre

La pomme de terre est un tubercule de la famille des solanacées originaire des Andes. Introduite en Europe au XVIème, M. Parmentier la popularise en France au XVIIIème. Bon marché, facile à cultiver et à conserver, c'est un aliment de base qui a souvent sauvé de la disette.

Il existe deux sortes de pommes de terre : celles à chair farineuse, pauvres en sucre et en humidité (Bintje, Agria...), elles contiennent beaucoup d'amidon et sont idéales pour faire de la purée ou des frites. Celles à chair ferme, riches en humidité et pauvres en amidon (Ratte, Charlotte...) tiennent bien à la cuisson: elles conviennent aux salades ou pour faire des pommes de terre vapeur.

Choisir

La pomme de terre est disponible toute l'année, néanmoins il existe la pomme de terre nouvelle, première de l'année (vers le mois de mai) qui possède une saveur supérieure à celles des autres jeunes pommes de terre et n'a pas besoin d'être pelée. Choisir des pommes de terre fermes et intactes, exemptes de germes et de parties vertes.

Consommer

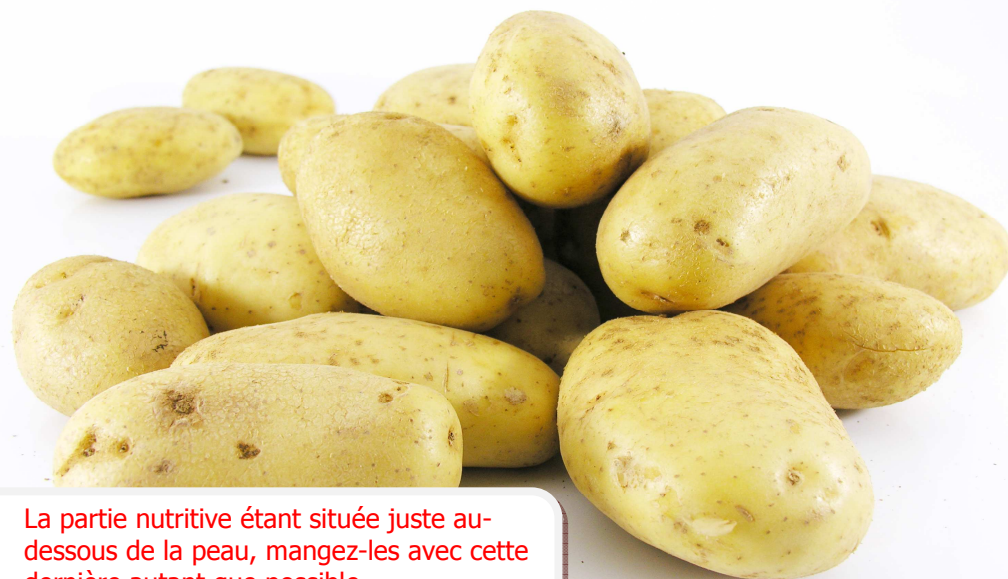
L'amidon joue un rôle plus ou moins prédominant dans les recettes. Dans certains plats (gratin dauphinois), il est le liant: on ne rincera donc pas les pommes de terre. Celles destinées à la friture devront être rincées sinon elles se colleront à la cuisson. La pomme de terre cuite à l'eau doit être rincée à l'eau avant cuisson pour éliminer l'excédent d'amidon, car celui-ci se fixe à la chaleur et forme une sorte de couche hermétique qui ralentit la cuisson.

Conserver

Elles se conservent à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec, car exposées à la lumière elles verdissent et deviennent amères, indigestes, voire toxiques. Conservées au réfrigérateur elles seront plus sucrées que si vous les entreposez à température ambiante.



Les Belges prétendent que les frites ont été inventées par les riverains de la Meuse qui avaient remplacé leur fretin par des pommes de terre taillées. Les Français assurent que les frites ont été inventées à Paris en pleine Révolution. Les Américains les appellent *french fries*...



La partie nutritive étant située juste au-dessous de la peau, mangez-les avec cette dernière autant que possible.

85 kcal/100G



PREPARATION

Une fois épluchées, si elles ne sont pas tout de suite consommées, les mettre dans de l'eau froide pour éviter qu'elles ne noircissent. Bien les brosser si on la cuit avec la peau.



CUISSON

Assaisonnez-la pendant la cuisson (10 g de gros sel par litre d'eau) et toujours démarrer la cuisson à l'eau froide. Une fois cuite, évitez de la laisser trop longtemps dans l'eau, pour ne pas faire gonfler l'amidon et rendre la chair de la pomme de terre « élastique ».



PRESENTATION

Pour changer des frites, vous pouvez proposer des lamelles translucides de pommes de terre séchées parfumées aux herbes.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- Mini blinis de pomme de terre aux herbes
- Emulsion de pomme de terre à l'huile et pomme fruit

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com