

LA POMME DE TERRE

❖ COMMENT CHOISIR LES POMMES DE TERRE

- Choisissez des pommes de terre fermes au toucher, de couleur homogène et d'aspect sain (pas de noircissement, verdissement ou de germination).
- Choisissez des pommes de terre adaptées à l'usage que vous souhaitez en faire (chair ferme, fondante ou farineuse).



Pour choisir la pomme de terre la plus adaptée à la recette, au plat, au mode de cuisson que vous souhaitez réaliser, demandez conseil à votre vendeur ou regardez sur l'emballage, l'usage culinaire (frites, purées, vapeur, four...) est généralement indiqué.

1. Les pommes de terre à chair ferme ont une bonne tenue à la cuisson et elles sont particulièrement recommandées pour les cuissons à la vapeur, à l'eau (pour des préparations culinaires telles que les salades, les raclettes, les choucroutes), à la poêle (rissolées, sautées) ou les gratins.
2. Les pommes de terre à chair fondante sont tendres avec une bonne tenue à la cuisson. Elles s'imprègnent à merveille des saveurs des ingrédients avec lesquels on les marie. Ces variétés sont particulièrement recommandées pour la cocotte (plats mijotés) et la cuisson au four (en robe des champs).
3. Les pommes de terre à chair farineuse se délitent à la cuisson. Elles sont particulièrement recommandées pour la préparation de purées et de potages. Mais comme elles ont la particularité de moins absorber l'huile, elles sont également parfaites pour les frites.

❖ COMMENT CONSERVER LES POMMES DE TERRE



- Evitez les chocs lors du transport ou chez vous : ils provoquent des blessures qui noircissent les pommes de terre.
- Les pommes de terre sont des produits frais, il faut donc les conserver à l'abri de la lumière (pour éviter qu'elles ne verdissent et prennent un goût amer), dans un endroit frais et sec (température idéale entre 6 et 8°C, par exemple dans le bac à légumes du réfrigérateur).

❖ COMMENT PREPARER ET CUIRE LES POMMES DE TERRE

- Pour une cuisson homogène, choisissez des pommes de terre de même calibre.
- Pour une cuisson à l'eau, démarrez toujours la cuisson à l'eau froide et assaisonnez la pomme de terre en cours de cuisson (10 g de gros sel par litre d'eau).
 - Les propriétés nutritives étant situées dans la partie inférieure de la peau, il est conseillé de cuire la pomme de terre à la vapeur accompagnée de sa peau bien lavée afin de préserver au maximum les vitamines et les sels minéraux.
 - Pour gagner du temps vous pouvez cuire les pommes de terre au four à micro-ondes : placez-les dans un plat adapté, avec un tiers d'eau, recouvrez d'un film alimentaire et faites cuire pendant 15 à 20 minutes.
 - Une fois cuite, évitez de laisser trop longtemps la pomme de terre dans l'eau (ce qui ferait gonfler l'amidon et rendrait la chair de la pomme de terre « élastique »).
 - Les pommes de terre destinées à la friture devront être rincées au préalable pour éviter qu'elles ne collent ensuite à la cuisson.



