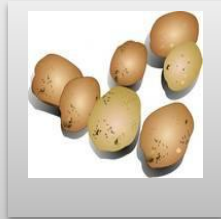


La Pomme de terre

La pomme de terre, à la fois légume et féculent est une valeur sûre dans nos assiettes. Economique et facile à préparer, elle est d'un grand intérêt nutritionnel, surtout si elle est cuisinée sans matière grasse.



Qualités nutritionnelles: Riche en glucides complexes, donc source d'énergie.
Contient de la vitamine C, des vitamines B ainsi que des polyphénols (antioxydants).
Fibres essentiellement sous forme de cellulose.
L'un des légumes les plus riches en potassium.

Contrairement aux idées reçues, son apport calorique est très modéré. En effet, la pomme de terre est en grande partie constituée d'eau et a une teneur en lipides insignifiante. De ce fait, la pomme de terre a toute sa place dans une alimentation équilibrée et figure même au menu de régimes hypocaloriques.

Comment la conserver ?

Une multitude de variétés existe (à chair farineuse ou à chair ferme pour bonne tenue à la cuisson). L'acheter en fonction des besoins : purées, potages, frites.

La conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière pour éviter la germination. (enlever les germes existants car toxiques).

Comment la préparer ?

Pour conserver les vitamines, la cuisson à la vapeur est la meilleure façon de la consommer, avec la peau après l'avoir soigneusement lavée ou brossée. Les éplucher pour les consommer.

Une cuisson dans l'eau bouillante, sans la peau, servira aux purées ou soupes.

Comment l'accommoder ?

En légumes: en purée, en gratins, occasionnellement en frites. Fait de très bonnes soupes avec du potiron, des poireaux ou tout autre légumes.

On peut utiliser aussi des pommes de terre cuites à la vapeur, coupées en rondelles, accompagnées avec une vinaigrette pour une entrée ou accompagner des filets de harengs.

Recettes: Gratins pommes de terre/courgettes: Préchauffer le four th 7 (210°C).

Faire cuire dans de l'eau bouillante, les pommes de terre pelées et coupées en morceaux ainsi que les courgettes coupées en tronçons. Egoutter et mixer ou écraser le tout. Ajouter un peu de lait ou 10 cl de crème allégée, du persil ou des herbes hachées ainsi qu'une gousse d'ail écrasée. Verser dans un plat beurré, parsemez de gruyère râpé sur la surface et mettre au four pendant 35 minutes, laisser tiédir et servir.

Gratin dauphinois; Pour 4 personnes:

800 g de pommes de terre, 1 gousse d'ail, ½ l lait, 1/2 l crème entière, 1 noix muscade (facultatif), sel, poivre et une noix de beurre pour le plat:

Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en fines lamelles. (attention à l'utilisation de la mandoline, outil particulièrement dangereux pour les doigts).

Eplucher la gousse d'ail et frotter le plat de cuisson beurré.

Étaler une couche de pomme de terre, saler, poivrer, râper un peu de muscade et recommencer l'opération jusqu'à la fin des pommes de terre.

Mélanger dans un bol le lait et la crème et verser sur les pommes de terre.

Faire cuire dans un four préchauffé à 150° C pendant 1h ½ (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).