

☺ UTILISATION

On la retrouve souvent comme légume d'accompagnement, dans les potages et en salade. Ingrédient de base pour les croquettes.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀ Afin d'obtenir une bonne purée, il est nécessaire de démarrer la cuisson des pommes de terre épluchées à l'eau froide.
- ☀ Jeter toute pomme de terre verte à plus de 50 %; elle sera amère et ne sera plus comestible. Il est faux de croire que la pomme de terre est calorifique. Tout dépend de la manière dont elle est préparée.

☀ Pomme de terre	Calories
Crue	76
Au four	90
Bouillie et pelée	77
En purée avec du lait	64
En purée avec du lait et du beurre	94
Frites	271
En croustilles	515
Rissolées	229

(Valeur nutritive de 100 gr.)



Laissez aller votre imagination!

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LA POMME DE TERRE

Tubercule (racine arrondie) d'une plante originaire de l'Amérique du Sud, la pomme de terre est récoltée après la floraison, lorsque les plants jaunissent.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Elle est une excellente source de potassium et une bonne source de vitamine C. La vitamine C disparaît graduellement, ainsi, après 6 mois d'entreposage, il n'est resté plus que 50 %.

☺ PRÉPARATION

Pelée ou sectionnée, elle noircit au contact de l'air. Pour y remédier, la cuire immédiatement ou la mettre dans l'eau froide légèrement salée. Éviter le trempage prolongé qui lui fera perdre ses éléments nutritifs.

☺ CONSERVATION

Dans un endroit aéré, sombre, sec et frais, à une température entre 7 à 10°C (45 et 50°F). Plus la température est élevée, moins elle se conserve longtemps.

Éviter les sacs de plastique, ou alors les perforer à plusieurs endroits.

Mettre au réfrigérateur les pommes de terre nouvelles ou très vieilles. Les placer loin des aliments à odeur forte comme les oignons.

Recettes

SALADE DE POMMES DE TERRE (4 portions)

6 pommes de terre pelées et coupées en cubes
5 c. à table (75 ml) de mayonnaise
4 échalotes
3 œufs cuits durs
Sel et poivre au goût



- 1. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée pendant 10 minutes.
- 2. Couper les œufs en rondelles et les placer dans un grand bol. Ajouter les échalotes hachées, les pommes de terre, la mayonnaise, le sel et le poivre.
- 3. Mélanger le tout délicatement jusqu'à ce que la mayonnaise lie bien les ingrédients. Réfrigérer 1 à 2 heures avant de servir.

GRATIN DE POMMES DE TERRE DE L'ÎLE DU PRINCE EDOUARD (4 portions)

3 c. à table (45 ml) de beurre
3 c. à table (45 ml) de farine
1 c. à thé (5 ml) de sel
¼ de c. à thé (1 ml) de poivre
1 ½ tasse (375 ml) de lait
4 pommes de terre de l'Île du Prince Edouard pelées et tranchées finement
¼ de tasse (60 ml) d'oignon tranché finement
Paprika au goût



- 1. Faire fondre le beurre, y incorporer la farine, le sel et le poivre. Ajouter le lait en brassant. Dans un plat allant au four, alterner les couches de pommes de terre, d'oignons et de sauce.
- 2. Cuire au four à 350° F pendant environ 1 ½ heure ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que le gratin soit doré.

GALETTE DE POMMES DE TERRE (4 portions)

1 oignon moyen
5 pommes de terre moyennes
1 œuf battu
1 c. à thé (5 ml) de farine
2 c. à table (30 ml) de persil frais (½ (7 ml) si persil haché)
1 c. à table (15 ml) d'huile végétale
Sel et poivre au goût



- 1. Râper l'oignon et mettre de côté.
- 2. Peler les pommes de terre, les essuyer et les râper. Incorporer à l'oignon râpé. Passer le mélange au tamis pour égoutter et finir d'assécher dans des essuie-tout ou dans un linge.
- 3. Mettre la préparation dans un bol. Incorporer l'œuf battu, la farine et le persil haché.
- 4. Chauffer l'huile et le beurre dans une poêle. Lorsque doré et moussueux, mettre le mélange dans la poêle et aplatir à l'aide d'une spatule pour former une galette.
- 5. Dorer en remuant souvent la poêle hors du feu, jusqu'à ce que les bords soient colorés; environ 8 minutes. Saler et poivrer.
- 6. Pour retourner la galette, la faire glisser dans une assiette et la retourner dans la poêle, côté cuit sur le dessus. Dorer environ 3 minutes. Servir coupée en pointe.



Bon appétit !