

Mais qu'est-ce qu'une pomme de terre?

La première erreur que nous faisons en Amérique du Nord francophone est d'appeler "patate" ce qui se nomme "pomme de terre". La confusion vient de l'anglais, où "potato" désigne ce légume. Et comme il existe une véritable patate, il n'en fallait pas plus pour que nous passions des "pommes de terre frites" aux "patates frites". La pomme de terre est un tubercule, soit une excroissance des racines. Il en existe plus de 125 variétés, mais seulement une trentaine sont comestibles et une fraction de celles-ci sont commercialisées.

Les pommes de terre se divisent en deux grandes catégories : les pommes de terre riches en amidon et les pommes de terre pauvres en amidon. Les pommes de terre Russet (aussi appelées Idaho), Yukon Gold, Bintje sont des exemples de pommes de terre riches en amidon. Les pommes de terre nouvelles et les rouges sont des exemples de pommes de terre pauvres en amidon. Un mot sur les pommes de terre nouvelles : il s'agit de pommes de terre récoltées avant leur maturation. Toutes les variétés de pommes de terre peuvent donc être des pommes de terre nouvelles. On les reconnaît par leur peau qui s'effrite lorsqu'on la frotte avec les doigts. Étant immatures, elles sont donc pauvres en amidon.

La valeur nutritive

Contrairement à la croyance populaire, la pomme de terre ne fait pas engraisser. Ce sont plutôt les à-côtés qui ajoutent les kilos : beurre, crème sûre, morceaux de bacon, huile, etc. En fait, la pomme de terre est un aliment équilibré, sain et qui mérite d'être ajouté à toute alimentation variée. La pomme de terre est riche en fibres et protéines. De plus, elle possède de nombreux minéraux et vitamines : vitamine C, vitamine B, fer, potassium. En fait, une pomme de terre de taille moyenne contient même 45% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C ! Et tout ça pour environ 120 calories.

Vraiment, il n'y a aucune raison d'éviter les pommes de terre dans son alimentation, même si on suit un régime.

La conservation

Malgré son apparence, la pomme de terre est un légume délicat. Si elle possède des taches brunes ou noires, c'est qu'elle a été cognée lors de sa manipulation. Il faut découper ces morceaux impropres à la consommation. Les pommes de terre se conservent en des endroits sombres et frais.

Évitez le dessous de l'évier car la température y est trop chaude. Évitez également le réfrigérateur qui transformera l'amidon en sucre, ce qui donnera des pommes de terre pilées gluantes. L'idéal, si disponible, est une cave ou un sous-sol. La lumière est un ennemi de ce légume. Si la pomme de terre est exposée à la lumière trop longtemps, elle commencera à produire de la chlorophylle et prendre une teinte verte. Trop de vert signifie une pomme de terre amère.

La cuisson

Il faut éviter de manger des pommes de terre crues. En effet, environ 20% de l'amidon qu'elles contiennent est toxique. Cet amidon sera transformé en sucre lors de la cuisson. Bien qu'il soit peu probable que vous en mourriez, l'ingestion de pomme de terre crues est néfaste pour la santé. La pelure de la pomme de terre cuite est comestible. Chaque pomme de terre pour chaque plat!

Les pommes de terre riches en amidon (Idaho, Russet, Yukon Gold, etc.) sont idéales pour les purées. L'amidon permettra à la purée de se tenir, tout en minimisant les grumeaux. Les pommes de terre pauvres en amidon (pommes de terre nouvelles, pommes de terre rouges) sont idéales pour les

salades et le four. Malgré la cuisson, elles demeureront fermes. Il faut éviter de les utiliser en purée car on obtiendra une sorte de colle peu appétissante. Ces pommes de terre sont riches en humidité.

Un truc pour les salades de pommes de terre : ne déposez jamais vos vinaigrettes sur des patates chaudes ou tièdes. Laissez-les plutôt reposer au réfrigérateur pendant quelques heures avant d'ajouter la vinaigrette. Ceci empêchera les pommes de terre d'absorber l'eau de la vinaigrette et de donner une salade pâteuse.

Un truc pour les pommes de terre au four : évitez de les envelopper dans du papier d'aluminium, surtout si vous utilisez des pommes de terre nouvelles. En effet, l'enveloppe empêche la vapeur d'eau de s'évaporer. Comme il s'agit de légumes riches en humidité, la vapeur d'eau cuira votre pomme de terre. Il en résultera un légume mou, plutôt que l'apparence croustillante recherchée

d'après <http://www.recettes.qc.ca>

BOT. La pomme de terre est originaire du Chili et du Pérou. Elle fut introduite en France au XVI^e s., en particulier par Charles de l'Écluse, mais sa culture ne commença à se répandre qu'à la fin du XVIII^e s., sous l'impulsion de Parmentier. La plante est herbacée, rameuse, annuelle; elle présente de grandes feuilles composées et des fleurs à corolle pentagonale. Les fruits sont des baies pourpres ou vertes. Les tubercules sont faits de l'extrémité renflée de tiges souterraines (stolons). Riches en amidon (de 15 à 20 %), ils contiennent des quantités variables de protéines. La plante, à part ses tubercules, est toxique, et les tubercules verdissants et «germés», c'est-à-dire dont les bourgeons se sont développés, peuvent également le devenir.

Les pommes de terre Désirée :

Désirée : peau lisse et rose, chair jaune. Convient pour bouillir, rôtir, cuire au four, la purée et les salades, mais pas pour les fritures.

Une idée de recette : Les criques ardéchoises:

Une galette de pommes de terre râpées, salées et poivrées, cuite à la poêle Râper à cru des pommes de terre. Egoutter, sécher dans un linge. Ajouter une gousse d'ail râpée, un peu de lard râpé, 1 oeuf bien battu, du sel, du poivre et une poignée de persil ciselé. Bien mélanger. Faire avec cette pâte des boules de la taille d'une mandarine et les aplatir, à la main. Faire rissoler dans un peu de beurre ou d'huile d'olive. Dans une variante on ajoute de l'oignon à la pomme de terre râpée.