

En entrée, en plat, en accompagnement ou en dessert, la pomme de terre se déguste à chaque moment de la journée.

Idée recette

Gâteau sucré AUX pommes de terre



Préchauffez le four à 160° C (th. 5).

Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire dans une casserole d'eau froide non salée 15 à 20 minutes à partir de l'ébullition.

Égouttez-les, épluchez-les, passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée.

Ajoutez les jaunes d'œufs, 100 g de beurre coupé en petits morceaux, le sel, la poudre d'amandes, 150 g de sucre, le zeste râpé du citron et le rhum. Mélangez l'ensemble pour obtenir une pâte onctueuse à laquelle vous ajouterez les 3 blancs d'œufs fouettés en neige ferme.

Beurrez un moule à charlotte avec le beurre restant, puis farinez-le légèrement.

Versez la préparation dans le moule.

Saupoudrez le dessus du gâteau avec les 20 g de sucre restants.

Enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec une aiguille à brider qui doit ressortir sèche.

Démoulez le gâteau sur une grille.

Servez froid avec une compote de fruits, une mousse au chocolat ou une crème anglaise.

Pour 6 personnes

- 300 g de pommes de terre, de type Charlotte, Belle de Fontenay, Chérie ou Pompadour
- 120 g de beurre
- 3 œufs
- 150 g de sucre en poudre + 20 g
- 125 g de poudre d'amandes
- Le zeste d'un citron
- 1 cuillère à soupe de rhum
- 2 cuillères à soupe de farine pour le moule
- 1 pincée de sel fin

Variante

Simultanément à la purée de pommes de terre, préparez une purée de carottes, de navets ou de panais et montez le gâteau : une couche de purée de panais (ou de navets), une couche de pommes de terre, une couche de carottes et finir par une couche de pommes de terre.



CNIPT
43/45 rue de Naples - 75008 Paris
www.cnipt.com

N°Azur 0 810 833 833

PRIX APPEL LOCAL

DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H À 18H
DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ SONT
À VOTRE ÉCOUTE POUR TOUTE DEMANDE
D'INFORMATION ET DE DOCUMENTATION

Sprim Crédit Photo : Fotolia - CNIPT Nicolas Edwige.



LA POMME DE TERRE SE DÉVOILE

CE QUE NOUS DEVONS SAVOIR SUR LA POMME DE TERRE

La production mondiale de pommes de terre augmente à un rythme annuel de 4,5 % depuis 10 ans.

Cultivée dans plus de 100 pays, elle a un rôle clé dans le système alimentaire des hommes. L'année 2008 est importante pour le tubercule, puisqu'elle a été déclarée **Année Internationale de la pomme de terre** par l'Organisation des Nations Unies. A cette occasion, 2008 a vu fleurir plusieurs ouvrages mettant à l'honneur la pomme de terre. *Ce que nous devons savoir sur la pomme de terre*, publié aux Editions Plon, est le livre qui retrace l'histoire du produit, sa culture, les variétés existantes, les informations nutritionnelles et propose de nombreuses recettes. Un livre qui a pour objectif de combler les lacunes, transmettre l'histoire du produit et les histoires passionnantes de la pomme de terre.

La pomme de terre est passionnante, universelle, étonnante, simple et fondamentale.

Lettre d'information • Nutrition-Santé

COMITÉ NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DE LA POMME DE TERRE

LA pomme de terre se dévoile

> La pomme de terre a permis et permet encore à des populations entières de vivre dans des environnements ingrats où les céréales ont du mal à pousser. Elle figure au quatrième rang mondial des cultures vivrières après le blé, le riz et le maïs. C'est ainsi que 2008 a été proclamée Année internationale de la pomme de terre par l'ONU.

> Côté conso, la consommation moyenne des Français en pommes de terre fraîches a subi un recul important par rapport aux années 1960. De 95 kilos par habitant et par an en 1965 selon l'Insee, elle est passée à 62 kilos en 1978 et se situerait à 57 kilos actuellement. En fait, 30 kilos sont véritablement consommés en frais et 27 kilos sous forme de produits transformés. D'autre part, le consommateur évolue. Il manifeste une vraie exigence pour les pommes de terre de qualité.

> Selon le ministère de l'Agriculture, il y a en France 155 000 hectares plantés en pommes de terre : 105 000 ha dévolus à la pomme de terre de conservation et 10 000 ha en primeur. La culture des plants occupe 15 000 hectares et les pommes de terre féculières, 25 000 hectares. La France compte environ 25 000 producteurs de pommes de terre. On peut classer les pommes de terre en grandes catégories : les pommes de terre de plants réservées à la reproduction, qui occupent 9,7 % de la superficie totale cultivée ; les pommes de terre féculières, destinées à l'industrie, la chimie et la pharmacie, soit 16,1 % ; et les pommes de terre de consommation ou de transformation qui correspondent à 74,2 % de la surface cultivée. Pour les pommes de terre de consommation, la première région productrice est le Nord-Pas-de-Calais, devant la Picardie, la Beauce et la Champagne.

> En mai/juin, on récolte les pommes de terre primeurs. Cela signifie qu'on récolte les tubercules avant complète maturité. Leur peau est fine et le produit fragile. Le ramassage se fait parfois à la main. En septembre/octobre, on récolte les pommes de terre dites de conservation qui, elles, sont arrachées à maturité : elles se conservent plus longtemps et se consomment tout l'hiver et au printemps suivant.

> Stockage. Les pommes de terre sont stockées dans des bâtiments ventilés. Les producteurs les mieux équipés les pré-calibrent à leur arrivée et les stockent dans des caisses de bois ajourées d'une tonne. Ces dernières rentrent ensuite en frigo de conservation permettant de maintenir la qualité jusqu'à mai/juin de l'année suivante. La température et l'hygrométrie sont constamment surveillées. Les températures varient en fonction de l'utilisation finale du produit et de la variété. Sachez que l'usage des antigerminatifs fait l'objet d'une législation précise avec des normes maximales de résidus. Les tubercules sont très sensibles à la lumière, d'autant plus qu'ils sont proches de leur période de récolte. Elle provoque plus ou moins rapidement le verdissement, considéré comme un défaut grave à la vente. Lors du verdissement, il y a formation simultanée de chlorophylle et de glycoalcaloïde, dont la solanine, toxique, et responsable du goût amer. Il convient donc d'éviter les éclairages directs et forts.

Une grande richesse gustative

Ce qui caractérise une variété de pomme de terre, c'est sa forme, sa taille, sa couleur, sa consistance et sa saveur. Même s'ils sont difficilement perceptibles, les arômes sont nombreux. Les travaux effectués par les équipes de l'INRA ont confirmé la diversité des goûts des différentes variétés. De nombreux descripteurs d'arômes (châtaigne, asperge, artichaut, pain chaud...), de saveurs et de textures ont été repérés. La flaveur dépend essentiellement du mode de préparation et des ingrédients aromatiques qui sont apportés.

L'INRA de Ploudaniel détient plusieurs milliers de tubes à essais contenant des plants de pommes de terre. La collection comprend 27 espèces apparentées, mille variétés de pommes de terre cultivées sur la planète et près de 4 000 variétés créées ou sur lesquelles le travail est en cours. La station effectue un travail de pointe concernant le virus Y, les champignons du sol et encore et toujours... le mildiou. La création variétale est aujourd'hui réalisée par 4 stations qui ont atteint leur fonctionnement optimal. Elles sélectionnent les variétés à partir des qualités culinaires et technologiques et de la résistance aux maladies. Chaque année, elles inscrivent de nouvelles variétés dans les créneaux d'utilisation : consommation, primeur, chair ferme, conservation, exportation, transformation.



LA POMME DE TERRE, cultivez-la

La pomme de terre, c'est aussi culturel. Nombreux sont les auteurs à avoir évoqué ou décrit les pommes de terre. En 1808, Stendhal, âgé de 25 ans et officier d'intendance en garnison à Brunswick, note dans son journal qu'il dîne tous les jours à quatre heures moins le quart « avec du mouton grillé, des pommes de terre frites et de la salade ». L'Angélus, peinture de Jean-François Millet, représente un couple de paysans qui se recueille devant une maigre récolte de pommes de terre.

En avril 1885, Vincent Van Gogh peint *Les mangeurs de pommes de terre*.

En 1966, Jean Follain fait l'éloge de la pomme de terre : « Pomme de terre image de l'humilité et de la patience Tu te contentes de peu et tu nous donnes tout Pomme de terre comme les mains rudes du laboureur [...] tu es la voix de la terre. »

La création d'une variété de pomme de terre nécessite 10 ans de recherche puis 10 ans de développement commercial pour la faire connaître. Elle doit plaire au consommateur mais surtout elle doit être capable de pousser dans de bonnes conditions. Une nouvelle variété doit être en mesure de résister à un certain nombre de maladies qui pourraient compromettre la récolte.

Aujourd'hui ce sont près de 200 variétés qui sont inscrites au catalogue français et plus de 700 au catalogue communautaire dans tous les créneaux d'utilisation. Mais seulement une centaine d'entre elles apparaissent dans les rayons, parmi lesquelles une bonne douzaine représente les deux tiers de l'offre.

Infos nutrition

Si les peuples d'Europe ont mis un temps considérable à faire confiance à la pomme de terre comme aliment, ils ont admis très vite le tubercule en tant que remède. Aujourd'hui, on ne sait comment le classer. Légume ou féculent ? C'est un légume si l'on se réfère à la nature botanique du produit et c'est un féculent si on analyse sa composition, puisqu'il contient de l'amidon. La pomme de terre contient environ 80 % d'eau, 16 à 20 % d'amidon, 2 à 2,5 % de protéines, 1 à 1,8 % de fibres et 0,15 % de lipides. Elle renferme aussi des vitamines. La vitamine B1 joue un rôle essentiel dans la transmission nerveuse et participe à la transformation des glucides en énergie. La vitamine C permet à l'organisme de favoriser l'absorption du fer, un atout que les autres féculents n'ont pas dans ces proportions. La vitamine C étant sensible à la chaleur, elle est partiellement détruite à la cuisson et une conservation trop longue du tubercule peut l'affaiblir. Fer, chrome, magnésium, zinc, cuivre, manganèse, iode et potassium sont les minéraux présents dans la pomme de terre. Riche en potassium, il faut savoir que ce minéral intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques et participe à la transmission des influx nerveux. Il contribue au bon fonctionnement des reins et à la construction musculaire.

Ces minéraux et vitamines sont concentrés sous la peau, elle-même riche en polyphénols. Lors de l'épluchage, la perte en ces substances n'est pas négligeable, surtout s'il est effectué avant cuisson. Les fibres, quant à elles, ralentissent la digestion des glucides et ainsi, prolongent dans le temps leur efficacité énergétique. Elles favorisent la sensation de satiété et sont bénéfiques pour le transit intestinal. Les qualités nutritionnelles des pommes de terre varient en fonction du mode de cuisson et de préparation du tubercule. 100 g de pomme de terre cuite à l'eau apportent de 80 à 85 calories selon les types de variétés, alors que 100 g de chips représentent près de 570 calories.

L'index glycémique d'une pomme de terre de consommation à chair ferme cuite à la vapeur est moyen, de 55, ce qui en fait un produit indiqué pour les personnes soucieuses de maîtriser ce type d'apport. Le simple fait d'éplucher, de couper ou d'écraser une pomme de terre augmente de façon significative son index glycémique. Il en est de même pour les cuissons à température élevée ou prolongées.

Dans l'esprit des consommateurs, la pomme de terre ne bénéficie pas d'une image « santé et nutrition », contrairement aux autres aliments qui contiennent des glucides complexes comme le riz ou les pâtes. Or ce n'est qu'une image, la réalité est tout autre.