

le **P**etit **Q**uotidien

ISSN 1298-6947

Le sais-tu ?

On appelle les pommes de terre récoltées au printemps des « pommes de terre primeurs » et celles récoltées à la fin de l'été des « pommes de terre de conservation ».



Édition spéciale réalisée avec le CNIPT

Édition 2010

Tous les jours sauf le dimanche

Découvre la grande aventure de la pomme de terre !

C'est un légume apprécié en France depuis 200 ans. Avant, elle était mal aimée. Aujourd'hui, on la mange toute l'année. Découvre son histoire.



© CNIPT - D. Chenot

Ce journal est imprimé sur du papier respectant la forêt.

Le parcours de la pomme de terre p. 2 et 3 ! Des recettes simples à réaliser p. 6 et 7

La fiche découverte > SCIENCES

Été comme hiver, les pommes de terre remplissent les **étals** des marchés. Avant d'arriver là, elles poussent en terre entre 80 et 120 jours ! En France, les grands champs de pommes de terre se trouvent au nord de la Loire.

En savoir plus

La pomme de terre est une plante dont nous mangeons le tubercule. Le tubercule est une tige souterraine qui gonfle et permet à la plante de pousser. Chaque **plant** peut produire jusqu'à 20 pommes de terre !



LE PARCOURS D'UNE POMME DE TERRE

1 LE LABOUR (hiver)

Après les gelées d'hiver, les agriculteurs préparent la terre : ils la retournent pour la cultiver.



2 LA PLANTATION (printemps)

Les plants sont mis en terre. Quelques semaines plus tard, l'agriculteur remonte la terre autour des pousses pour protéger les pommes de terre de la lumière : c'est le « buttage ».

7 LA PRÉPARATION (toute l'année)

Les pommes de terre sont testées pour connaître leur **aptitude** à la cuisson. Elles sont triées, lavées et emballées avant leur livraison.

8 LA LIVRAISON (toute l'année)

Aujourd'hui, en France, plus d'une centaine de **variétés** différentes sont vendues en filets, en barquettes ou en vrac, dans les magasins d'alimentation ou sur les marchés.



3 LA FLORAISON (été)

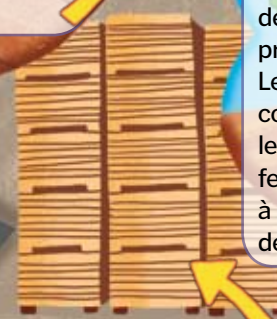
Pour que la plante pousse bien, l'agriculteur doit parfois l'**irriguer**, lui apporter de l'**engrais** et la traiter contre ses ennemis (maladies, **ravageurs**).

4 LE DÉFANAGE (fin de l'été)

Les pommes de terre sont presque mûres. Le défanage consiste à couper les tiges et les feuilles. Cela permet à la pomme de terre de finir de mûrir.

6 LE STOCKAGE (automne)

De grands bâtiments de stockage abritent de grosses caisses de pommes de terre appelées « palox ». La température est comprise entre 5 °C et 7 °C.



5 LA RÉCOLTE (automne)

La récolte est pratiquée grâce à une machine appelée « arracheuse ».



Les mots difficiles

Étal : table de présentation.
Plant : jeune végétal que l'on vient de planter.
Irriguer :

arroser.
Engrais : produit mélangé à la terre pour que la plante pousse mieux.
Ravageur (ici) :

animal ou insecte qui détruit les cultures.
Aptitude (ici) : réaction, résistance.
Variété (ici) : sorte.

Le coin des Incollables

1/ Comment s'appelle l'ennemi n° 1 de la pomme de terre ?

2/ Quel est le 1^{er} pays producteur de pommes de terre au monde ?

Le mildiou.
La Chine (la France est le 10^e producteur mondial).



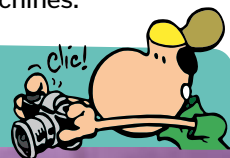
L'histoire du jour



© CNIPT - D. Chenot

De la main au moteur

Il y a 500 ans, les hommes cultivaient la pomme de terre à la main. Petit à petit, ils ont utilisé des animaux pour labourer la terre : le bœuf ou le cheval. Mais la récolte restait toujours manuelle et durait environ 30 jours suivant la taille des terres cultivées. Il faut attendre le 20^e siècle pour voir des tracteurs dans les champs. Aujourd'hui, la culture et la récolte de la pomme de terre en France se font le plus souvent à l'aide de machines.



La photo du jour



© CNIPT - Y. Bagros - L. Rouvrais

Depuis plus de 200 ans, les Français ont adopté la pomme de terre dans leur assiette. Les familles la cuisinent au moins une fois par semaine. Chaque petit Français en mange 19 kg par an, l'équivalent de 3 pommes de terre par semaine. Parmi les préparations de pommes de terre, le potage (soupe légère) est la forme la plus consommée.

La fiche découverte > HISTOIRE

Voyage dans le temps

Il y a 3 000 ans...

Les Incas cultivent déjà la pomme de terre. Ils l'appellent *papa*.

Il y a 500 ans...

Elle commence son tour du monde (Amérique du Nord, Europe) grâce aux Espagnols. Elle devient connue mais a peu de succès.

Aujourd'hui...

325 millions de tonnes de pommes de terre sont cultivées chaque année dans plus de 100 pays.

Il y a 300 ans...

La pomme de terre a enfin du succès en France grâce à Parmentier (lire ci-dessous).

Il y a 400 ans...

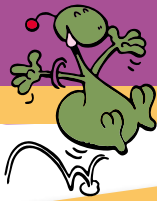
La pomme de terre sauve les Irlandais de la famine. Mais, en France, elle a toujours mauvaise réputation.



Le sais-tu ?

En 1785, le pharmacien Antoine-Augustin Parmentier trouve une astuce pour convaincre les Français de manger de la pomme de terre. Il fait planter des champs de pommes de terre près de Paris et demande au roi de les faire surveiller par des soldats, mais uniquement pendant la journée ! Curieux, les Parisiens viennent la nuit déterrer les pommes de terre et les emportent avec eux. Croyant voler un légume précieux, ils en mangent et finissent par l'adopter.

Textes : A. Frappier - Illustrations : M.-H. Tranduc



Recette > La quiche royale

Préparation : 50 minutes • Cuisson : 30 minutes

Il te faut

- 200 g de pommes de terre à purée
- 175 g de farine
- 75 g de beurre
- de la noix de muscade
- 4 œufs
- 300 g de saumon fumé en tranches
- 20 cl de crème légère
- 20 cl de lait
- des brins de persil



© CNIPT

La pâte à tarte

✳ Épluche les pommes de terre et coupe-les en 4. Avec l'aide d'un adulte, fais-les cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes. Puis écrase-les en purée avec une fourchette et laisse refroidir.

✳ Étale la pâte dans un plat à tarte, pique-la à la fourchette et place le plat au frais pendant 1 heure.

La garniture

✳ Coupe le saumon fumé en petits dés. Mélange dans un saladier les morceaux de saumon, 3 œufs battus, la crème, le lait et le persil haché.

✳ Verse sur la pâte à tarte. Mets dans ton four préchauffé à 200 °C pendant 30 minutes.

C'est vrai !

L'épluche-légumes, le moulin à légumes et la friteuse ont été inventés spécialement pour la préparation des pommes de terre. On les cuit à l'eau, à la poêle ou au four.



Illustration : M.-H. Tranduc

✳ Pendant ce temps, mélange la farine et le beurre coupé en morceaux, sale, poivre et ajoute la noix de muscade. Remue pour obtenir une pâte qui s'effrite. Ajoute un œuf battu et la purée.



Recette > La purée Cendrillon

Préparation : 35 minutes • Cuisson : 10 minutes

Il te faut

- 500 g de pommes de terre à purée
- 300 g de potiron
- 75 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche
- 150 g de comté
- 2 cuillères à soupe de gros sel



© CNIPT - Y. Bagros

✳ Épluche les pommes de terre, lave-les et coupe-les en rondelles. Avec l'aide d'un adulte, fais-les cuire pendant 20 minutes dans de l'eau où tu auras jeté une cuillère à soupe de gros sel.

✳ Pendant ce temps, coupe le potiron en petits cubes et fais-le cuire pendant 20 minutes dans de l'eau où tu auras jeté une cuillère à soupe de gros sel.

✳ Quand les pommes de terre sont cuites, écrase-les et ajoute 50 g de beurre et

2 cuillères à soupe de crème fraîche, puis couvre le plat.

✳ Quand le potiron est cuit, écrase-le avec 25 g de beurre. Tu obtiens alors une purée de potiron.

✳ Dans un plat à gratin beurré, étale la purée de pommes de terre, l'autre moitié de la crème fraîche, la purée de potiron, la crème fraîche restante, et recouvre de comté râpé. Mets le plat au four en mode « grill » pendant 10 minutes.

Les qualités de la pomme de terre

La pomme de terre contient plein de bonnes choses pour la santé !
Relie les 3 composants de la pomme de terre à ses bienfaits pour ton corps.

A - Des fibres

B - Des sucres lents

C - De la vitamine C

1 - ... pour se défendre contre les maladies.

2 - ... pour aider à bien digérer.

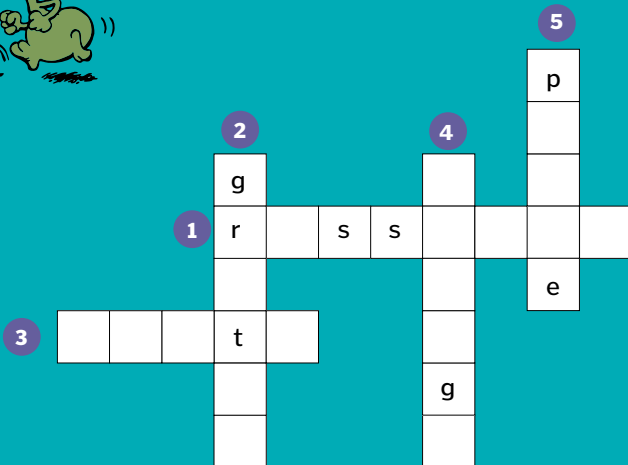
3 - ... pour éviter les coups de fatigue.

Réponses : A - 2, B - 3, C - 1.

Jeu



Complète la grille en retrouvant 5 préparations de la pomme de terre. Aide-toi des définitions et des lettres placées dans la grille.



1 Sautée à la poêle

2 Coupée en rondelles et cuite au four (en ...)

3 Coupée en allumette et cuite dans l'huile bouillante

4 Moulinée pour une soupe légère (en ...)

5 Écrasée (en...)

Réponses: 1 - frittée, 2 - gratin, 3 - frite, 4 - potage, 5 - purée.



Publicité

Cette édition spéciale t'est offerte par le CNIPT (Comité national interprofessionnel de la pomme de terre).

www.cnipt-pommesdeterre.com



Pour en savoir plus sur le Petit Quotidien, rends-toi vite sur www.playbac.fr/VSCNIPT! Tu pourras aussi t'abonner.

Petit Quotidien

Le Petit Quotidien, c'est chaque jour un vrai journal pour s'habituer à lire.

Petit Quotidien playBac
PRESSE

Siège social et rédaction : Tél. 01 53 51 23 60
Play Bac Presse - 14 bis rue des Minimes - 75140 Paris CEDEX 03

S'abonner ou gérer son abonnement (éditions, transfert) :
Le Petit Quotidien - BP 90006 - 97101 LILLE CEDEX 9
Tél : 0825 093 393 (0,15 € TTC/min) Fax : 03 20 12 11 12
Mail : lepetitquotidien@cba.fr

Directeur de la publication : A.-L. Plantinga
Rédacteur en chef technique : V. Gerbet
Secrétaire de rédaction : J. Arnaud
Rédacteur : A. Frappier
Illustrateur JP. Maladras - Iconographe : R. Chouy
Correctrice : M. Bello
Abonnements/promotion : A. Sauer
Fabrication/outage : C. Quares, S. Piarot
Partenariats : Arne-Louis Plantinga (24 57)

Édit. par : Société Éditions Interéditions 11 rue de France 93100 La Plaine St-Denis
Éditeur : Arne-Louis Plantinga - Comité de direction : F. Dubois / G. Lefebvre / M. Dumas
Associés : Play Bac - Conception & édition : S. Berney - Conception graphique : Pierre Bédou - Conception parution : 0443 78025 Impression : CDR
N° 4916 - 04/05/06 - 1000 exemplaires - Tous droits réservés à la parution.

Dessin et humour: Cédric Bouché, Anic, Françoise, Jean-François, Raphaël, Tivoli.