

BIEN
DÉCHEZ
NOUS



LA POMME DE TERRE

LÉGUME DU MOIS

Une bonne salade de pommes de terre a certainement sa place à tout festin BBQ. Saviez-vous que la pomme de terre jouait un rôle important dans diverses cultures alimentaires ? Bon marché, facile à préparer et délicieuse, elle peut être servie comme casse-croûte ou en plat principal. Idéal quand il y a du monde, comme pour un BBQ.

LE TOUR DU MONDE DE LA POMME DE TERRE

Outre les pâtes et les pizzas, les Italiens raffolent des gnocchi. Ces « pâtes de pomme de terre » sont faites avec des pommes de terre farineuses, un peu de farine et du jaune d'œuf. Pétrir, cuire 3 à 4 minutes à l'eau salée ... e pronto! Délicieux avec des tomates, de la roquette ou de jeunes épinards. Perfetto ! Les Espagnols aiment aussi beaucoup les pommes de terre. Quel est le point commun entre une tortilla, des patatas bravas et une paella ? La patata évidemment.

SAVIEZ-VOUS QUE LES POMMES DE TERRE NE FAISAIENT PAS GROSSIR ?

Les pommes de terre font-elles grossir ? La réponse est clairement négative.

Comme pour tous les aliments, il ne faut évidemment pas exagérer. Aucun aliment ne fait grossir en soi, mais quand on mange et boit systématiquement plus que ce dont le corps a besoin, c'est ce qui arrive. Ce sont principalement les mauvaises habitudes alimentaires, un style de vie sédentaire et un manque d'exercice physique qui contribuent aux kilos en trop. Quiconque veut perdre du poids a donc intérêt à se concentrer sur l'ensemble de son style d'alimentation et de vie plutôt que sur un seul aliment.

100 g de	KCAL
potatoes de terre cuites à l'eau sans peau	70
potatoes de terre cuites à l'eau avec peau	74
purée de pommes de terre	92
quinoa cuit à l'eau	114
potatoes de terre rissolées	119
pâtes blanches cuites à l'eau	124
pâtes complètes cuites à l'eau	130
riz blanc cuit à l'eau	131
riz complet (brun) cuit à l'eau	152
croquettes de pommes de terre	214
frites	244

Une portion normale de pommes de terre cuites à l'eau, soit ± 200 g ou 4 pommes de terre de la taille d'un œuf de poule, ne donne que 140 kcal. Avec 200 g de pâtes ou de riz cuits à l'eau, on arrive vite à 260 kcal. Celui qui prend des pâtes comme plat principal arrive souvent à une portion de 300 g de pâtes cuites à l'eau par personne, soit ± 400 kcal.

COMBINEZ VOS POMMES DE TERRE AVEC BEAUCOUP DE LÉGUMES

Les pommes de terre se combinent facilement avec divers légumes, tant pour le goût que pour la couleur. Pour avoir une répartition saine sur votre assiette, prenez :

- ¼ de pommes de terre ;
- ¼ de viande, de poisson, d'œuf ou de légumes secs ;
- la ½ de légumes !

SUGGESTIONS POUR UNE DÉLICIEUSE SALADE DE POMMES DE TERRE

Un barbecue ou un pique-nique n'est vraiment complet qu'avec une bonne salade de pommes de terre. Ce qui est sûr, c'est que le temps où les pommes de terre nageaient dans une mer de mayonnaise est bien révolu ! Avec ces quelques conseils et suggestions, vous ferez une salade de pommes de terre raffinée en un tournemain.

QUELLES POMMES DE TERRE CHOISIR ?

Prenez une pomme de terre à chair ferme (Annabelle, Charlotte, Gourmandine ou Nicola). Vous voulez faire une salade de pommes de terre avec des pommes de terre en chemise ? Prenez alors des pommes de terre Amandine ou Franceline (ou « Charlotte rouge »). La peau de la pomme de terre donnera de la couleur à votre salade.

MAYONNAISE OU YAOURT ?

Un peu de mayonnaise dans votre salade de pommes de terre, c'est toujours bien, mais n'exagérez pas. Ajoutez un peu de yaourt à votre mayonnaise ou remplacez carrément la mayonnaise par du yaourt pour avoir une salade de pommes de terre allégée. Ou essayez avec de la crème aigre, du fromage blanc ou même du fromage de chèvre doux.

DONNEZ DU PUNCH À VOTRE SALADE DE POMMES DE TERRE

Pour donner du punch à votre salade de pommes de terre maison, ajoutez-y un peu de moutarde ou de vinaigre.

AUTRES POSSIBILITÉS POUR AMÉLIORER VOTRE SALADE DE POMMES DE TERRE

Améliorez votre salade en y ajoutant des échalotes ou des oignons émincés, ou encore des câpres, des petits morceaux de cornichon, de poireau, de céleri, de radis ou même de pomme. Les possibilités sont infinies. C'est en outre la solution idéale pour utiliser le petit reste de légumes qui « traîne » au fond de votre frigo ...

Citons encore des morceaux d'œufs cuits ou des lardons croquants : un régal !

Et enfin pour terminer, que diriez-vous d'herbes aromatiques comme la ciboulette, l'aneth ou le persil ?

SALADE DE POMMES DE TERRE ROUGES ET BETTERAVES ROUGES**Ingrédients**

500 g de pommes de terre rouges
4 betteraves rouges, précuites
4 c à s de câpres
1 oignon rouge
½ grenade
250 g de filets de truite fumée
1 pot de crème de raifort
50 ml de crème
Huile d'olive

Préparation

Rincez les pommes de terre et coupez-les en morceaux, sans les éplucher. Faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 18 à 20 minutes.

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez les betteraves rouges en morceaux et déposez-les dans un plat à four recouvert de papier sulfurisé. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Enfouissez pendant 15 minutes.

Coupez l'oignon rouge en rondelles.

Récupérez les graines de la grenade.

Mélangez la crème de raifort et la crème pour en faire une sauce. Salez et poivrez.

Détachez des lamelles de truite.

Mélangez les pommes de terre cuites et refroidies avec les betteraves rouges et répartissez dans des assiettes.

Terminez avec l'oignon rouge, les câpres, les graines de grenade, la truite fumée et la sauce au raifort.

SALADE DE POMMES DE TERRE AUX FINES HERBES ET AUX RADIS

Vous êtes en mal de délicieuses garnitures maison à mettre sur votre pain ? Voici une recette de salade de pommes de terre bien fraîche qui vous réconciliera avec les tartines !

Ingrédients

500 g de pommes de terre
1 bouquet de radis
3 c à s de crème aigre
3 c à s de mayonnaise
Un trait d'eau
2 jeunes oignons
5 g de persil plat
5 g d'estragon
10 g d'aneth
Poivre et sel
Quelques tranches de pain gris bien épaisses

Pour cette recette, vous pouvez aussi utiliser vos restes de pommes de terre.

Préparation

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à l'eau salée. Mélangez la crème aigre avec la mayonnaise. Salez et poivrez selon le goût.

Égouttez les pommes de terre et laissez-les refroidir avant de les couper en dés.

Nettoyez les radis et détaillez-les en très fines rondelles, éventuellement à l'aide d'une mandoline. Lavez les jeunes oignons et coupez-les en rondelles.

Hachez les fines herbes et incorporez-les, avec les jeunes oignons, aux dés de pommes de terre. Incorporez délicatement à la cuillère les rondelles de radis et le mélange crème aigre-mayonnaise. Salez et poivrez selon le goût.

Tartinez les épaisses tranches de pain gris de cette salade de pommes de terre ou servez celle-ci avec une salade verte.