



la pomme de terre

d'hier et d'aujourd'hui

– Du goût et de la classe

Certaines pommes de terre locales, ennoblies par les grands chefs, sont en effet très prisées. Goûtez la Ratte du Touquet, la Bonnotte de Noirmoutier, la Belle de Fontenay du Loiret, la Ratte du Lyonnais...

Ce sont des "must" ! Une renaissance qui se traduit aussi dans nos potagers où elle figure parmi les six légumes les plus cultivés. Il existe même un festival de la pomme de terre dans l'Indre !

– Non, elle ne fait pas grossir ! Oui, elle est excellente pour la santé !

Vous l'avez lu, entendu, on vous l'a toujours dit : les pommes de terre, ça fait grossir. C'est un féculent, donc attention à la ligne ! Heureusement, le monde médical a récemment remis les pendules à l'heure. La pomme de terre, c'est vrai, est une réelle source d'énergie grâce à son amidon. 250 g de pommes de terre par repas satisfont 10 % de nos besoins énergétiques ; 100 g apportent 85 calories, soit bien moins que le pain ou les pâtes.

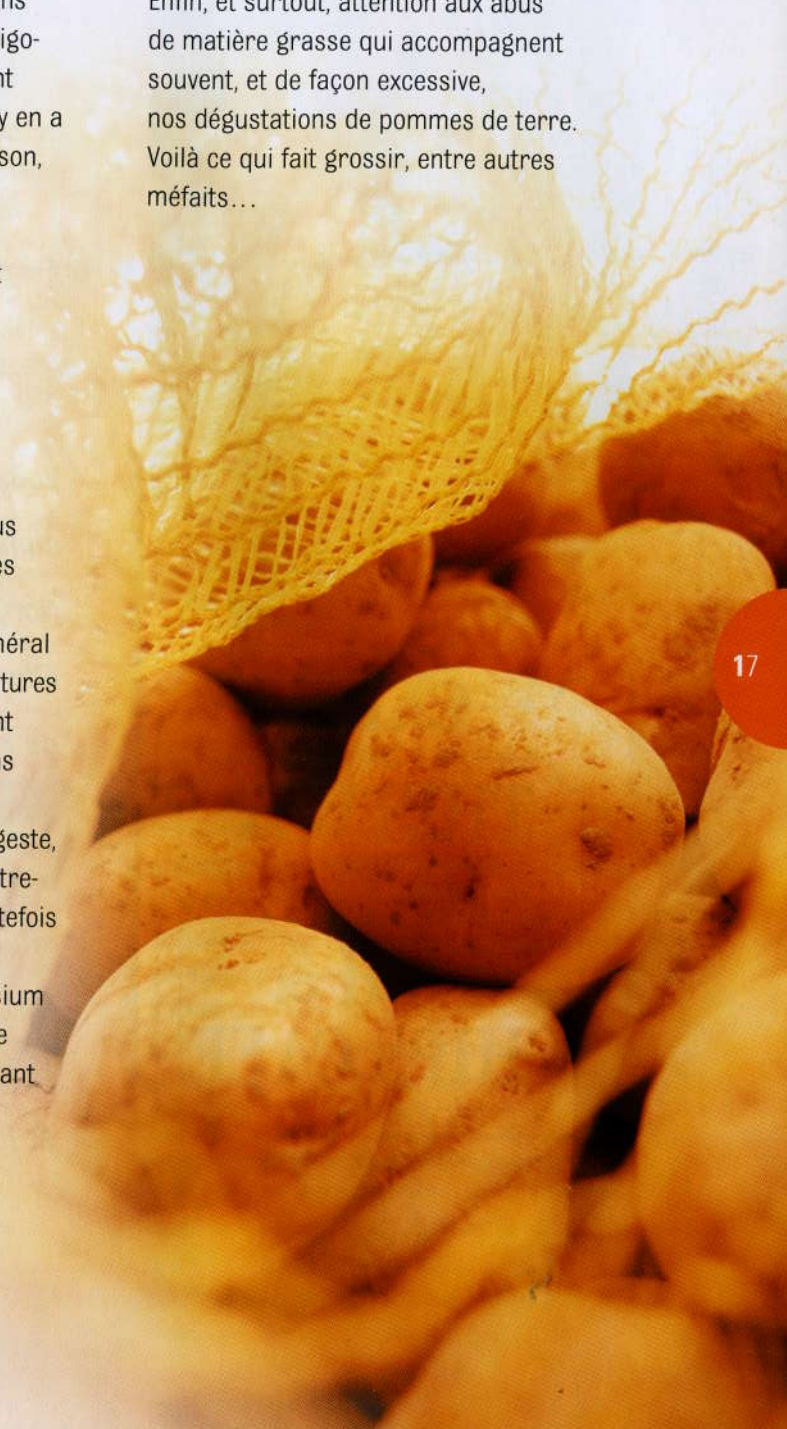
La différence est qu'elle contient beaucoup d'eau et rassasie davantage. Mais c'est surtout sur notre santé qu'elle joue un rôle précieux. Les micro-nutriments (vitamines, oligo-éléments, minéraux) y sont fort honorablement présents,

notamment le potassium (plus que dans la banane), le fer et l'ensemble des oligo-éléments. Enfin, elle est le seul féculent à contenir de la vitamine C. Certes, il y en a moins que dans le poivron ou le cresson, mais comme nous en mangeons toute l'année, les pommes de terre contribuent de façon essentielle à cet apport vitaminique.

– Elle pour tous et tous pour elle !

Vous êtes sportif(ve), hyperactif(ve), enceinte, très jeune, encore jeune, plus tout à fait jeune ? Mangez des pommes de terre ! Sportifs et enfants y puisent des sucres lents et du potassium, minéral d'importance dans la croissance. Les futures mamans, du fer et du magnésium dont elles ont particulièrement besoin. Sans oublier les personnes âgées chez qui la pomme de terre, de surcroît très digeste, pallie les carences. S'il y a peu de contre-indications, la pomme de terre est toutefois à éviter en cas d'insuffisance rénale, à cause de sa teneur élevée en potassium et décommandée sous forme de purée aux diabétiques, cette cuisson accélérant l'assimilation des sucres.

Enfin, et surtout, attention aux abus de matière grasse qui accompagnent souvent, et de façon excessive, nos dégustations de pommes de terre. Voilà ce qui fait grossir, entre autres méfaits...



— C'est si bon !

Une noix de beurre sur une pomme de terre vapeur, une pincée de sel, un zeste de poivre, et voilà le plus simple des régals. Une poêlée de pommes rissolées dans un fond d'huile, un saupoudrage de persil avant de servir, et vous faites un malheur ! Une belle portion de frites, bien dorées et bien sèches, et l'on vous applaudit à l'unisson ! Tout ceci en un temps record, grâce, notamment, au progrès de l'alimentation moderne qui nous propose un formidable éventail de pommes de terre "toutes prêtes".

— Une infinité de préparations

A l'eau ou à la vapeur, en "robe des champs", au four, en pommes noisettes, pommes dauphines, frites, purée, gratin, hachis Parmentier..., la pomme de terre se met en quatre pour varier les plaisirs.

Si, contrairement à la carotte, au chou ou à la tomate, on ne la mange jamais crue, elle est délicieuse froide, en salade, relevée d'une vinaigrette.

La règle d'or, adoptée par de nombreux grands chefs, est celle-ci : moins on l'apprête, meilleure elle est.

— Les ustensiles de la pomme de terre

Avec la montée des produits surgelés et des préparations sous-vides, les ustensiles de la pomme de terre (coupe-frites, presse-purée) se sont au fil du temps raréfiés, et avec eux, bon nombre de corvées ménagères ! Certains restent cependant fort utiles, à commencer par le plus célèbre, "l'économe". Ce couteau à pommes de terre a été inventé par un artisan de Thiers, capitale de la coutellerie, en 1929. Depuis, on en vend un million par an ! Indispensables aussi, la friteuse électrique, de solides poêles qui n'attachent pas, et évidemment, la cocotte-minute, qui a fêté en 2003 ses 50 ans de bons et loyaux services !



*A chacune (ou presque)
ses talents !*

Selon les plats et les saisons, variez... les variétés ! Ainsi, dès le printemps, privilégiez les primeurs, notamment la Ratte et la Charlotte, pour réaliser de délicieuses salades où tomates, oignons et fines herbes les accompagneront idéalement. Sachez que toute variété à "chair ferme" est recommandée pour la cuisson à la vapeur ou en "robe des champs" alors que la Bintje et la Désirée sont parfaites en soupe ou purée. Et pour bien profiter des vertus de toutes, ne les épluchez ni ne les coupez avant la cuisson. Vous préserverez ainsi leurs éléments nutritionnels. Enfin, une pomme de terre est toujours meilleure "al dente" que trop cuite...

– Attention aux germes !

Les pommes de terre se conservent à l'abri de la lumière, à la cave ou en bas du frigo. Il est cependant risqué de les garder trop longtemps dans le bac à légumes.

N'attendez pas plus d'une semaine pour les primeurs ! Elles germent et des taches vertes apparaissent. Ces traces sont de la "solanine", une sorte de poison également présent dans les germes.

Consommer des pommes de terre germées peut provoquer des intoxications :

vomissements, gastro-entérite. Le mieux est de les acheter par petites quantités et de les manger rapidement. Evitez aussi de garder vos pommes de terre cuites plus d'une journée car elles perdent leurs valeurs gustatives. Enfin les produits surgelés en boîtes et sachets se conservent sans problème dans un bon congélateur à -18° C dès lors que leur contenu n'a pas été décongelé entre-temps.

Internationalement appréciée

Toute l'Europe, (et l'on pourrait ajouter toute l'Amérique, du Nord et du Sud !), mange des pommes de terre. En quantités énormes pour certains pays comme l'Irlande, la Pologne ou la Belgique.

Comme en France, où l'on note des disparités entre nord et sud, elle bat des records dans les pays plutôt froids où son pouvoir roboratif est particulièrement bienvenu.

- La frite est internationale, mais son pays d'élection reste la Belgique chez qui, pour changer, on déguste volontiers des mille-feuilles de pommes de terre...

- En Allemagne, les Knödel de pommes de terre sont un des plats élus : ces boulettes de "kartoffeln" et d'épices accompagnent délicieusement choux et saucisses...

- L'Angleterre aime les "potatoes" bouillies ou transformées en "chips" avec, bien sûr, le "fish" (poisson)...

- La "tortilla" espagnole, plat national, mélange des "patatas" coupées en rondelles avec des œufs, du thon, etc.

- Quant à l'Irlande, qui a vécu les pires disettes de pommes de terre, sa consommation se résume par un dicton éloquent : "Soyez toujours en train de manger une pomme de terre, d'en éplucher une seconde, d'en semer une troisième, et d'en regarder une quatrième."



Ci-contre : Bar à Tapas en Espagne





< A vous de jouer >

– Crêpes à la Russe	> 22
– Panaché de croquetas	> 24
– Rosace en robe d'herbes	> 26
– Salade couleur d'Asie	> 28
– Salade de Roseval et oignons rouges	> 30
– Belles de Fontenay en tortilla	> 32
– Galette du jardin	> 34
– Gâteau de rattes au foie gras	> 36
– Gratin à la Dauphinoise	> 38
– Grenailles aux saveurs de Provence	> 40
– Parmentier au confit de canard	> 42
– Patatas bravas	> 44
– Pavé de coquillages	> 46
– Pommes de terre en curry	> 48
– Pommes de terre en sushis	> 50
– Pommes de terre à la forestière	> 52
– Pommes de terre Pizzaiolo	> 54
– Pela savoyarde "façon maison"	> 56
– Poêlée du Périgord noir	> 58
– Pommes nouvelles en croûte de sel	> 60
– Purée verte à l'italienne	> 62
– Purée violette et ses pétales de langouste	> 64
– Soupe fermière	> 66
– La tourte de Florence	> 68
– Chaud-froid aux Gariguettes	> 70

Pour 2 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- > 300 g de pommes de terre
- > 2 cuillères à soupe de farine
- > 25 cl de lait
- > 2 cuillères à soupe de crème Fleurette
- > 4 œufs
- > 150 g de beurre
- > Sel, poivre

< Crêpes à la Russe >

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau salée et passez-les au presse-purée. Ajoutez la farine délayée dans un peu d'eau froide et mélangez. Incorporez doucement le lait en remuant, puis la crème. Ajoutez 2 œufs entiers et 2 blancs d'œufs. Assaisonnez et mélangez pour obtenir une purée très fluide : sa consistance doit être celle d'une pâte à crêpes épaisse.

2. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle à blinis antiadhésive. Lorsqu'il est fondu, disposez dessus une cuillère à soupe de pâte. Laissez cuire ces petites crêpes 20 à 30 secondes de chaque côté. Elles se dégustent bien chaudes.

Suggestion

*Vous pouvez servir ces petites crêpes simplement accompagnées d'une salade de mesclun.
Pour un plat plus raffiné, recouvrez-les d'un peu de caviar bien froid.*





< Panaché de croquetas >

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau. Après les avoir pelées, écrasez-les avec un peu de lait chaud, le jaune d'œuf et la farine : la purée doit être compacte et très lisse. Réservez.

2. Pour les croquetas au fromage : Ajoutez à la moitié de la purée la levure, le fromage râpé, l'oignon, la muscade, le persil et assaisonnez. Façonnez en miniquenelles et réservez.

3. Pour les croquetas à la viande : Mélangez la purée, la viande hachée et le persil. Assaisonnez et formez des boulettes.

4. Dans une poêle en fonte, faites chauffer l'huile d'olive pour la friture. Trempez les croquetas dans le blanc d'œuf battu et faites-les dorer sur toutes les faces. Servez très chaud.

Pour 4 personnes
Préparation : 45 minutes
Cuisson : 5 minutes

Votre marché

- > 4 belles pommes de terre
- > Lait
- > 1 œuf
- > 2 cuillères à soupe de farine
- > Huile d'olive pour friture

Pour les croquetas au fromage :

- > 1/2 cuillère à café de levure chimique
- > 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- > 1 cuillère à soupe d'oignon finement haché
- > 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
- > Noix de muscade râpée
- > Sel, poivre noir du moulin

Pour les croquetas à la viande :

- > 4 cuillères à soupe de viande hachée cuite à l'étouffée
- > 1 cuillère à soupe de persil plat finement haché
- > Sel, poivre noir du moulin

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Votre marché

- > 700 g de pommes de terre à chair ferme
- > 3 œufs
- > 1 gros oignon
- > 1 oignon rouge
- > 1/2 botte de cresson
- > 1/2 botte de ciboulette
- > 1/2 botte de persil
- > 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- > 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- > 2 cuillères à soupe d'huile de noix
- > Sel, poivre du moulin





< Rosace en robe d'herbes >

- 1.** Coupez les pommes de terre en rondelles assez épaisses et faites-les cuire à la vapeur 15 minutes.
- 2.** Faites cuire les œufs 6 minutes à l'eau bouillante, écalez-les et hachez-les avec l'oignon.
- 3.** Ciselez finement la ciboulette, le persil et la moitié des feuilles de cresson.
- 4.** Disposez les pommes de terre en rosace sur les assiettes et parsemez avec les œufs, l'oignon et les herbes. Décorez avec le reste des feuilles de cresson et l'oignon rouge émincé.
- 5.** Pour la sauce, mélangez vinaigre, sel, poivre puis ajoutez les huiles. Versez sur la salade au moment de servir.



< Salade couleur d'Asie >

1. Pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles épaisses et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur.

2. Rincez et épongez les concombres, ôtez les extrémités, fendez-les en deux et détaillez-les en fines lamelles.

3. Emincez l'oignon doux et ciselez la coriandre. Fendez en deux le piment, ôtez les graines et hachez-le. Ajoutez le jus de citron vert, le lait de coco, l'oignon doux et la coriandre. Salez et mélangez.

4. Déposez le concombre et les pommes de terre dans un saladier, arrosez de sauce, mélangez bien et saupoudrez de cacahuètes grillées.

Suggestion

Quelques crevettes roses et lanières de laitue en font un plat complet.

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Votre marché

- > 800 g de pommes de terre nouvelles
- > 2 mini concombres (ou 1/2 concombre)
- > 1 oignon doux
- > 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- > 1 citron vert
- > 20 cl de lait de coco
- > 1 petit piment rouge
- > 15 g de cacahuètes décortiquées non salées
- > Sel

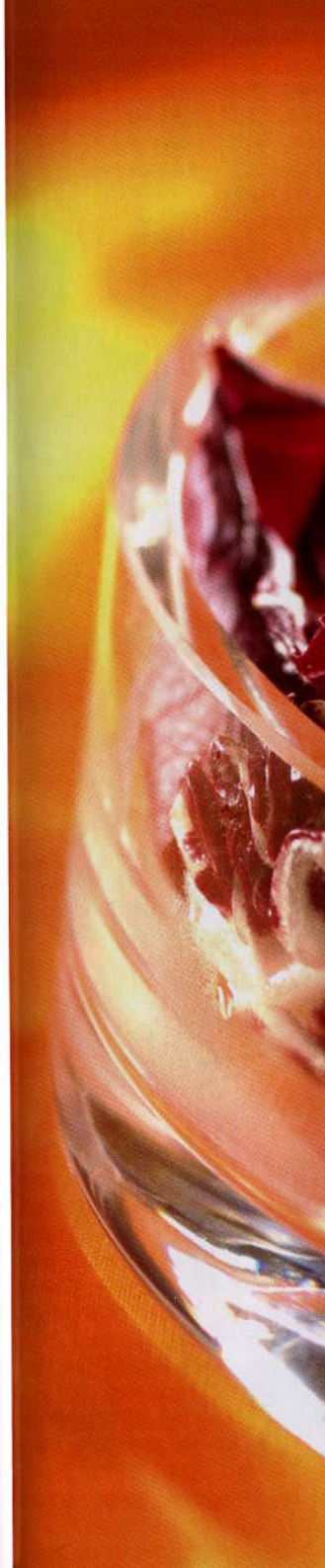
Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Votre marché

- > 600 g de pommes de terre
Roseval
- > 2 oignons rouges
- > 6 cuillères à soupe
d'huile d'olive
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre
de vin
- > 1/2 cuillère à café de miel
- > 2 cuillères à café
de moutarde
à l'ancienne
- > 2 cœurs de trévisse
- > Sel, poivre

< Salade de Roseval et oignons rouges >

- 1.** Faites cuire les pommes de terre en robe des champs 20 minutes dans un cuit-vapeur.
- 2.** Faites revenir à l'huile d'olive les oignons émincés sans coloration.
- 3.** Mélangez le vinaigre de vin, le miel, la moutarde et le reste de l'huile d'olive. Assaisonnez et émulsionnez la sauce à la fourchette.
- 4.** Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Salez, poivrez. Disposez les feuilles de trévisse dans un plat creux. Ajoutez les pommes de terre et les oignons encore tièdes, nappez de sauce et servez aussitôt.



< Belles de Fontenay en tortilla >

1. Taillez les pommes de terre en tranches très fines et mélangez-les à l'oignon finement haché.

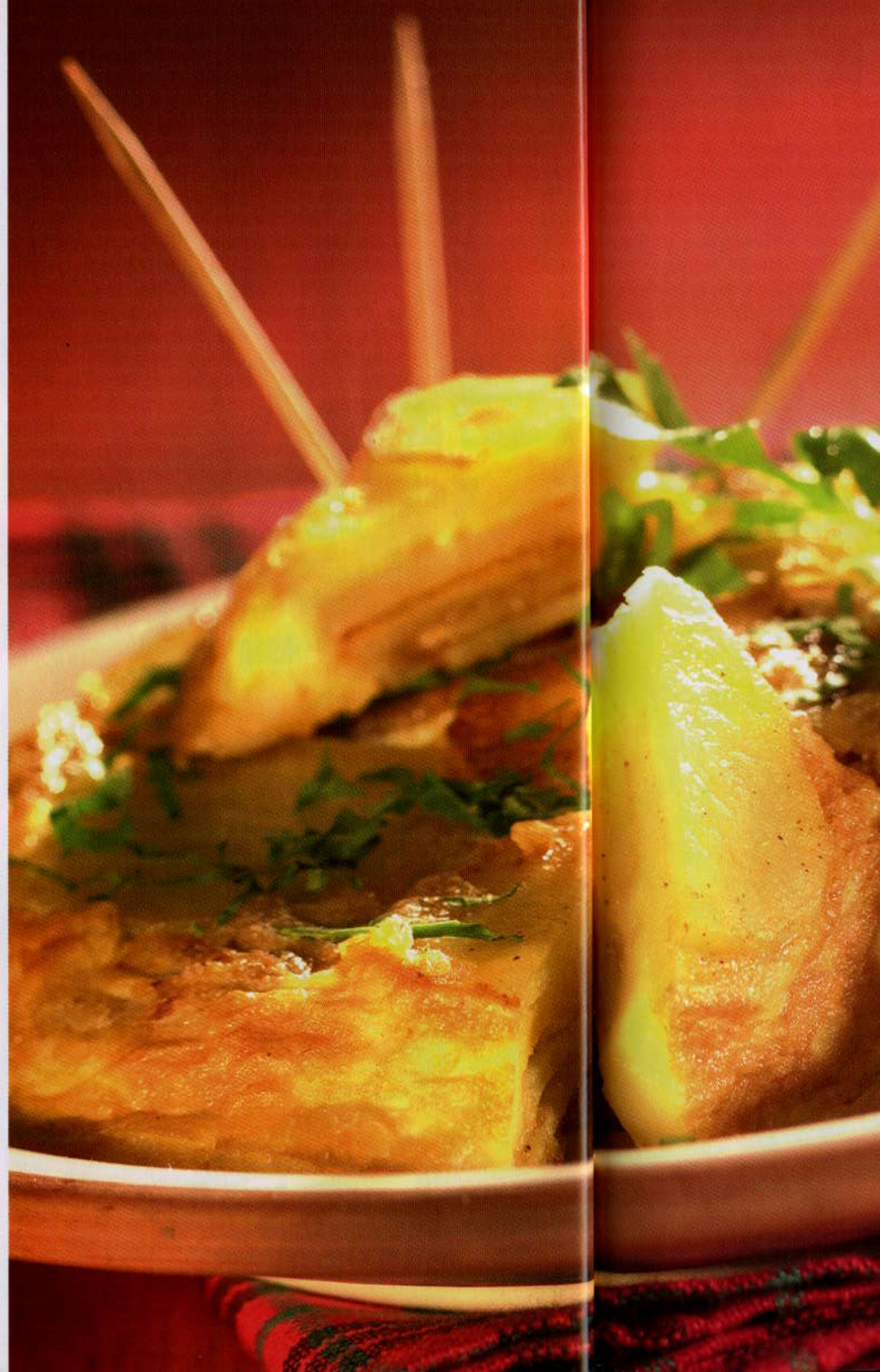
2. Dans une poêle antiadhésive, chauffez un peu d'huile d'olive et faites frire le mélange de pommes de terre et d'oignon sur feu doux. Retournez de temps en temps délicatement avec une spatule. Après 30 minutes de cuisson, les pommes de terre doivent être tendres. Vous pouvez alors les égoutter.

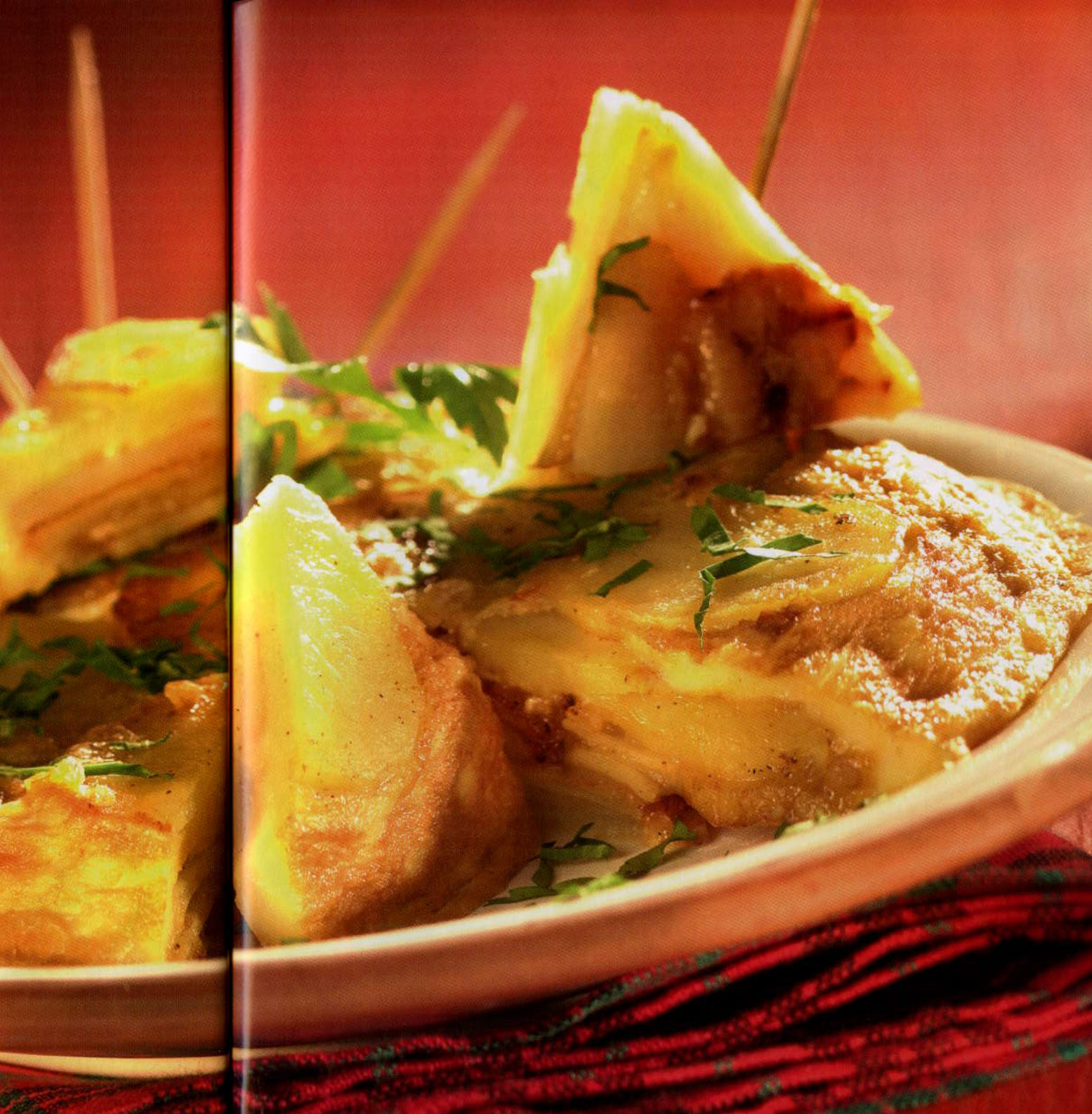
3. Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez les pommes de terre et assaisonnez. Laissez reposer 10 minutes. Dans une poêle, chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive, étalez la préparation et laissez prendre l'omelette à feu doux.

4. Lorsque les œufs commencent à prendre, retournez l'omelette en vous aidant d'un grand plat. Laissez prendre de l'autre côté encore quelques minutes à feu très doux. Une fois cuite, coupez la tortilla en carrés et servez-la chaude, tiède ou à température ambiante.

Suggestion

Vous pouvez déguster cette tortilla en plat principal. Elle est bien évidemment délicieuse en tapas !





Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 500 g de pommes de terre
Belle de Fontenay
- > 1 gros oignon
- > 4 œufs
- > Huile d'olive
- > Sel, poivre



< Galette du jardin >

- 1.** Râpez les pommes de terre, salez et laissez-les égoutter 15 minutes dans une passoire.
- 2.** Emincez l'oignon et ciselez les fines herbes grossièrement.
- 3.** Disposez dans un saladier les pommes de terre bien essorées dans un linge, avec l'oignon, les fines herbes et les œufs battus. Assaisonnez et mélangez soigneusement.
- 4.** Dans une poêle et à feu vif, déposez 2 cuillères à soupe de la préparation sur une petite cuillère d'huile. A l'aide d'une fourchette, aplatissez en galette. Dorez des deux côtés.
- 5.** Faites cuire l'ensemble des galettes et au fur et à mesure, déposez-les dans un plat au four tiède pour les maintenir chaudes.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- > 1 kg de pommes de terre
- > 1 bouquet mêlé de cerfeuil, persil, menthe...
- > 1 gros oignon
- > 2 œufs
- > 5 cl d'huile
- > Sel, poivre

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 1 kg de pommes de terre Ratte
- > 250 g de foie gras cru
- > 95 g de beurre
- > 2 échalotes
- > 6 brins de persil plat
- > 1 botte de ciboulette
- > 2 branches de thym
- > 2 cuillères à soupe de chapelure
- > Sel, gros sel, poivre

< Gâteau de rattes au foie gras >

1. Préchauffez le four à 150°C (th.5).

Dans un plat, posez les pommes de terre en robe des champs sur un lit de gros sel et faites-les cuire 30 minutes au four.

2. Dans une poêle antiadhésive bien chaude, saisissez très rapidement sur les 2 faces le foie préalablement détaillé en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Réservez.

3. Sortez les pommes de terre du four et montez la température à 210°C (th.7). Pelez et écrasez les pommes de terre. Epluchez et hachez les échalotes. Ciselez le persil et la ciboulette. Dans une casserole, faites revenir doucement au beurre les échalotes sans colorer. Ajoutez les pommes de terre et les fines herbes. Assaisonnez et mélangez quelques instants sur feu doux.

4. Tapissez un moule à tarte beurré (30 cm) de papier sulfurisé également beurré. Disposez la moitié des pommes de terre, recouvrez de lamelles de foie gras puis du reste de pommes de terre. Lissez la surface et parsemez de chapelure. Enfournez 10 minutes pour dorer.

5. Démoulez le gâteau et servir aussitôt. Décorez de thym et accompagnez d'une salade de mâche.



Pour 6 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Votre marché

- > 1 kg de pommes de terre
- > 1 gousse d'ail
- > 45 g de beurre
(dont 15 g pour le plat)
- > 60 cl de crème fraîche liquide
- > Sel, poivre du moulin





< Gratin à la Dauphinoise >

- 1.** Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- 2.** Frottez un plat à gratin avec la gousse d'ail pelée et coupée en deux, puis beurrez-le généreusement.
- 3.** Coupez les pommes de terre en rondelles fines et régulières. Disposez une première couche, assaisonnez et recouvrez de crème fraîche. Recommencez l'opération deux fois en prenant soin de terminer par une belle couche de crème.
- 4.** Disposez des dés de beurre, glissez le plat au four et laissez cuire une heure. Vérifiez la cuisson à la pointe d'un couteau. Pour obtenir une belle couleur dorée, placez le plat 5 minutes sous le gril avant de servir très chaud.

< Grenailles aux saveurs de Provence >

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Faites blanchir le lard une minute à l'eau bouillante et égouttez.
3. Lavez et essuyez les pommes de terre.
4. Dans une cocotte, faites fondre le beurre et colorer les pommes de terre en robe des champs. Ajoutez les gousses d'ail puis le lard, un brin de romarin, le laurier, le sel et le poivre. Couvrez et enfournez 25 minutes.
5. Otez ensuite la moitié du beurre, déglacez avec le bouillon de volaille chaud. Remplacez le romarin de cuisson par du romarin frais, parsemez de fleur de sel et servez aussitôt.

Suggestion

Vous pouvez agrémenter cette cocotte de pétales de tomates confites ou d'artichauts violets.





Pour 4 personnes
Préparation : 25 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- > 250 g de grenailles
- > 16 gousses d'ail
- > 2 branches de romarin
- > 1 feuille de laurier
- > 125 g de beurre salé
- > 200 g de lard
- > 10 cl de bouillon de volaille
- > Sel, fleur de sel, poivre noir



< Parmentier au confit de canard >

1. Faites cuire les pommes de terre coupées en fines lamelles dans l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Ecrasez à la fourchette, incorporez 60 g de beurre puis le lait chaud. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

2. Préchauffez le four à 210°C (th.7). Sortez les cuisses de canard de leur graisse, essuyez-les et faites-les chauffer dans un plat au four 10 minutes. Retirez la peau et les os puis effilochez la chair. Rectifiez l'assaisonnement.

3. Dans un plat à gratin, disposez une couche d'effilochée de canard, parsemez de persil ciselé et recouvrez de purée. Renouvelez l'opération et terminez par une couche de purée. Parsemez de beurre et faites colorer au four 20 minutes.

Suggestion

Vous pouvez servir avec une salade accompagnée d'une vinaigrette bien relevée et aillée.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 800 g de pommes de terre farineuses
- > 80 g de beurre
- > 30 cl de lait
- > 1 pincée de muscade
- > 4 cuisses de confit de canard
- > 6 brins de persil plat
- > Sel, poivre

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Votre marché

- > 500 g de pommes de terre fondantes
- > 1 petit oignon
- > 3 tomates bien mûres
- > 1 feuille de laurier
- > 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- > 1 pincée de sucre
- > 1 petite cuillère de sauce de soja
- > 1/2 piment d'Espelette épépiné et émietté
- > 1 petit verre de vin blanc sec
- > 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- > 1 cuillère à soupe de persil finement haché
- > Huile d'olive
- > Tabasco
- > Sel, poivre noir du moulin





< Patatas bravas >

1. Taillez les pommes de terre en dés et séchez-les bien. Faites-les frire à l'huile d'olive dans une poêle en fonte, elles doivent être bien cuites et uniformément dorées.

2. Pour la sauce, ébouillantez, pelez les tomates et concassez la pulpe. Faites blondir l'oignon haché dans 3 cuillerées d'huile avec le laurier. Ajoutez le concentré de tomates, le sucre, la sauce soja et le piment. Remuez quelques instants et ajoutez les tomates concassées et le vin blanc. Faites réduire à feu moyen. Ajoutez la moutarde, le Tabasco, le persil et assaisonnez. Réservez au chaud.

3. Egouttez les pommes de terre, disposez-les dans un plat, versez la sauce chaude et servez aussitôt.



< Pavé de coquillages >

1. Placez les coques 2 heures dans l'eau salée. Faites cuire les pommes de terre en robe des champs 30 minutes à l'eau salée. Grattez, lavez et ébarbez les moules. Rincez bien les coques.

2. Dans un faitout, faites revenir 5 minutes les échalotes hachées avec 20 g de beurre. Incorporez le vin et le thym. Faites cuire 5 minutes, ajoutez les coquillages et retirez-les dès qu'ils sont ouverts. Conservez quelques coquillages entiers et ôtez les coquilles des autres. Filtrez et faites réduire le jus avec le Cayenne à 10 cl.

3. Cuisez le poisson au court-bouillon froid en le portant à frémissement 3 minutes. Egouttez et émiettez la chair.

4. Chauffez le four à 210°C (th.7). Pelez et écrasez les pommes de terre à la fourchette. Incorporez 30 g de beurre, les jaunes d'œufs, le poisson, la ciboulette et assaisonnez. Remplissez de cette préparation 6 ramequins beurrés et enfournez 10 minutes.

5. Portez à ébullition le fumet de coquillages. Hors du feu, ajoutez le beurre et le jus de citron. Réchauffez-y les coquillages. Sur assiette, présentez les pavés sur la sauce avec les coquillages.

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Trempage : 2 heures
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 600 g de pommes de terre
- > 50 cl de moules
- > 50 cl de coques
- > 200 g de filets de poisson à chair blanche
- > 3 jaunes d'œufs
- > 10 cl de vin blanc
- > 25 cl de court-bouillon
- > 260 g de beurre
- > 1/2 citron
- > 2 échalotes
- > 6 cuillères à soupe de ciboulette ciselée
- > 1 pincée de thym
- > 2 pincées de piment de Cayenne
- > Sel, poivre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

< Pommes de terre en curry >

Votre marché

- > 800 g de pommes de terre
Charlotte ou Roseval
- > 2 gousses d'ail
- > 2 échalotes
- > 2 ciboules
- > 1 cuillère à soupe de curry
en poudre
- > 1 cuillère à soupe de graines
de sésame
- > 4 brins de coriandre
- > 4 cuillères à soupe d'huile
- > Sel, poivre

1. Chauffez le four à 210°C (th.7).

2. Coupez les pommes de terre en cubes et les échalotes en 2 dans le sens de la longueur.

3. Mélangez l'huile et les pommes de terre. Saupoudrez de curry, ajoutez les échalotes et les gousses d'ail entières en chemise. Assaisonnez.

4. Etalez la préparation sur la plaque du four préalablement recouverte de papier aluminium. Faites cuire 45 minutes en remuant régulièrement.

4. Dans une poêle anti-adhésive chaude, grillez les graines de sésame à sec.

5. Emincez la ciboule et ciselez la coriandre.

6. Dans un plat chaud, disposez les pommes de terre. Parsemez de graines de sésame, de ciboule et de coriandre. Servez aussitôt.

Suggestion

Vous pouvez déguster ce curry avec une salade ou une volaille rôtie.



< Pommes de terre en sushis >

1. Faites cuire les pommes de terre pelées à l'eau bouillante salée 15 minutes environ. Egouttez, laissez tiédir puis creusez-les avec précaution et coupez légèrement la base.

2. Détaillez la courgette en fines lamelles. Coupez le pied et le haut du vert du poireau, puis fendez-le délicatement et déroulez les lanières. Faites cuire ces légumes 3 minutes à l'eau bouillante salée puis égouttez sur un linge.

3. Détaillez le poivron en bâtonnets. Coupez le saumon frais en dés et citronnez-les. Assaisonnez le fromage blanc et battez-le avec la ciboulette ciselée et l'huile d'olive. Garnissez entièrement 4 pommes de terre, décorez de poivrons et réservez.

4. Remplissez à moitié les 8 autres pommes de terre avec le fromage. Décorez-en 4 d'œufs de lump et 4 autres de dés de saumon frais.

5. Entourez toutes les pommes de terre de tranches de saumon fumé, de lamelles de courgettes et de poireau. Nouez autour un brin de ciboulette ébouillanté 5 secondes et décorez de ciboulette et d'aneth. Servez aussitôt.

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Votre marché

- > 12 petites pommes de terre à chair ferme
- > 1/2 poivron jaune
- > 1 courgette
- > 1 poireau
- > 3 fines tranches de saumon fumé
- > 100 g de saumon frais
- > 1 cuillère à soupe d'œufs de lump
- > 1 faisselle de fromage blanc de campagne égouttée
- > 8 brins de ciboulette
- > 4 brins d'aneth
- > 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- > 1/2 citron
- > Sel, poivre

< Pommes de terre à la forestière >

1. Emincez finement l'oignon et les échalotes, hachez séparément les champignons et l'échine de porc.

2. Dans une poêle, faites revenir doucement dans le beurre l'oignon et les échalotes. Ajoutez les champignons et faites-les sauter à feu vif jusqu'à évaporation de l'eau. Versez cette préparation dans un saladier, ajoutez la viande et assaisonnez. Parfumez de colombo et mélangez intimement.

3. Epluchez les pommes de terre et coupez légèrement la base dans la longueur pour plus de stabilité. Retirez le chapeau et creusez avec précaution pour ne pas percer. Remplissez de farce et remettez le chapeau. Entourez de lard et maintenez le tout avec un fil de cuisine.

4. Dans une cocotte, placez les pommes de terre les unes contre les autres. Préparez le bouillon avec 20 cl d'eau et versez-le dans la cocotte.

Couvrez et laissez cuire 30 minutes environ pour que les pommes de terre soient tendres à cœur. Servez très chaud.

Suggestion

Vous pouvez également préparer cette recette avec des champignons de Paris.





Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 6 grosses pommes de terre Charlotte
- > 400 g d'échine de porc désossée
- > 6 tranches de lard fumé très fines
- > 250 g de champignons des bois
- > 1 oignon
- > 2 échalotes
- > 1 grosse pincée de Colombo
(ou curry)
- > 1 tablette de bouillon de volaille
- > 30 g de beurre
- > Sel, poivre

< Pommes de terre Pizzaiolo >

1. Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée 25 à 30 minutes. Laissez refroidir, pelez et coupez en tranches de 1 cm d'épaisseur.

2. Ebouillantez les tomates, pelez, épépinez et concassez-les. Otez les graines du poivron et coupez-le en fines lanières.

3. Emincez l'oignon et faites-le revenir dans une poêle avec deux cuillères d'huile d'olive et le romarin. Lorsqu'il devient translucide, ajoutez les tomates et le poivron et laissez cuire 2 minutes. Assaisonnez.

4. Dans un plat à gratin huilé, rangez les tranches de pommes de terre, recouvrez avec la préparation et parsemez de fromage de chèvre émietté. Glissez sous le gril quelques minutes jusqu'à coloration du fromage. Servez aussitôt.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

- > 2 grosses pommes de terre
- > 100 g de fromage de chèvre frais
- > 1 poivron jaune
- > 1 petit oignon
- > 4 tomates
- > 1 brin de romarin
- > 5 cl d'huile d'olive
- > Sel, poivre

Suggestion

A déguster avec une salade ou en accompagnement de viandes blanches rôties.

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- > 300 g de fines tranches de lard fumé
- > 1 reblochon
- > 15 cl d'Apremont (vin blanc sec de Savoie)
- > 30 g de beurre
- > 4 échalotes
- > Sel, poivre du moulin

< Pela savoyarde "façon maison" >

- 1.** Préchauffez le four à 210°C (th.7). Faites cuire les pommes de terre en robe des champs 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Epluchez-les et coupez-les en rondelles.
- 2.** Otez la croûte supérieure du reblochon et réservez-la. Creusez le fromage sans le percer. Réserver le reblochon et son fond.
- 3.** Coupez en deux les tranches de lard fumé.
- 4.** Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes hachées une minute avec 20 g de beurre. Ajoutez le lard et les pommes de terre. Mélangez et poivrez. Faites cuire 2 minutes en secouant la sauteuse, versez le vin blanc et mélangez. Ajoutez le reblochon sans sa croûte et laissez ramollir.
- 5.** Passez la sauteuse au four quelques minutes pour faire colorer.
- 6.** Garnissez le fond du reblochon de cette préparation et utilisez la croûte supérieure comme couvercle. Passez au four à 90°C 10 minutes environ. Servez bien chaud.



Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 800 g de pommes de terre
à chair ferme
- > 1 gousse d'ail
- > 1 oignon
- > 4 cuillères à soupe
de graisse d'oie
- > 1 cuillère à soupe de persil plat
- > Sel, poivre





< Poêlée du Périgord noir >

1. Pelez et coupez les pommes de terre en tranches. Emincez l'oignon. Dégermez et hachez l'ail.

2. Dans une poêle à fond épais, faites revenir dans la graisse d'oie qui grésille, l'oignon sans coloration. Incorporez les pommes de terre et faites-les dorer 10 minutes en remuant régulièrement.

3. Assaisonnez et saupoudrez d'ail et de persil. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu plus doux 30 minutes en remuant souvent. En fin de cuisson, les pommes de terre doivent être dorées et moelleuses.

Suggestion

Vous pouvez déguster cette poêlée accompagnée de piccata de veau (escalopes émincées) relevée d'échalotes et de sauge.



< Pommes nouvelles en croûte de sel >

1. Préchauffez le four à 240°C (th.8).
2. Pour la pâte à sel, mêlez la farine et le sel. Ajoutez les blancs d'œufs et 15 cl d'eau en pétrissant pour avoir une pâte granuleuse mais homogène.
3. Dans un plat à gratin, placez les pommes de terre en robe des champs. Parsemez d'herbes de Provence et mouillez les bords du plat.
4. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte à sel. En recouvrir le plat et fermez hermétiquement en appuyant fermement sur les bords du plat.
5. Enfournez et laissez cuire 40 minutes jusqu'à coloration de la croûte de sel.

Suggestion

Pour déguster, cassez la croûte et servez les pommes de terre accompagnées de poivre mignonnette.

Pour 4 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 40 minutes

Votre marché

- > 8 pommes de terre nouvelles
- > 200 g de farine
- > 800 g de gros sel gris de mer
- > 2 blancs d'œufs
- > 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- > 1 cuillère à café de poivre mignonnette



< Purée verte à l'italienne >

1. Placez dans une casserole d'eau froide salée les pommes de terre coupées en quartiers. Couvrez, portez à ébullition et faites cuire 20 minutes environ.

2. Mixez les herbes avec l'huile d'olive et salez.

3. Egouttez les pommes de terre et écrasez-les au presse-purée. Sur feu doux, ajoutez le lait bouillant, l'huile aux herbes et mélangez bien.

4. Hors du feu, ajoutez le parmesan et servez aussitôt.

Suggestion

Vous pouvez ajouter avec le parmesan, quelques pétales de tomates confites et quelques olives noires grossièrement hachées.

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Votre marché

- > 1 kg de pommes de terre Bintje
- > 1 botte de persil
- > 1 botte de basilic
- > 1 botte de ciboulette
- > 5 cl d'huile d'olive
- > 25 cl de lait
- > 50 g de parmesan
- > Sel

Pour 4 personnes
Préparation : 45 minutes
Repos : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Votre marché

- > 500 g de pommes de terre violettes
- > 2 queues de langouste
- > 100 g de beurre
- > 50 g de crème fraîche
- > 1 cuillère à soupe d'huile de truffe
- > 5 cl d'huile d'olive
- > Huile de friture
- > Piment doux
- > Cinq épices
- > Sel, poivre

< Purée violette et ses pétales de langouste >

1. Réservez 4 pommes de terre et faites cuire les autres en robe des champs dans l'eau salée. Ecrasez-les puis incorporez le beurre, la crème et l'huile de truffe. Assaisonnez et réservez.

2. Coupez chaque queue de langouste en 6 tronçons en suivant les articulations.

3. Découpez 24 carrés de papier sulfurisé de 13 cm de côté et huilez-les.

4. Disposez chaque tronçon de chair de langouste sur un carré, saupoudrez d'une pincée de cinq épices et de piment puis recouvrez d'un autre papier. A l'aide d'une planche, donnez un coup sec pour obtenir des galettes de 2 mm d'épaisseur à laisser durcir au congélateur.

5. Tranchez en fines lamelles les 4 pommes de terre réservées. Faites-les frire quelques secondes dans l'huile pour obtenir des chips colorées et croustillantes.

6. Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle normale (non antiadhésive), sortez une galette du congélateur, ôtez un papier, déposez-la dans la poêle et pour qu'elle conserve sa forme, appuyez sur la galette le fond d'une casserole. Après 3 minutes, retournez la galette et poursuivez la cuisson 2 minutes encore. Recommencez avec les autres galettes.

7. Dressez en forme de millefeuille en intercalant 2 galettes de langouste et la purée. Renouvelez l'opération et décorez de chips de pommes de terre.



Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

Pour la soupe :

- > 300 g de pommes de terre
- > 1 oignon
- > 2 gousses d'ail
- > 100 g de céleri-rave
- > 40 g de beurre
- > 20 cl de crème Fleurette
- > 25 cl de lait
- > Sel, poivre blanc moulu
- > Cerfeuil

Pour les boulettes :

- > 250 g de blanc de volaille
- > 1 œuf
- > 1 échalote hachée
- > 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- > 1 cuillère à soupe de fine chapelure
- > 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- > 10 cl d'huile
- > Muscade
- > Sel, poivre





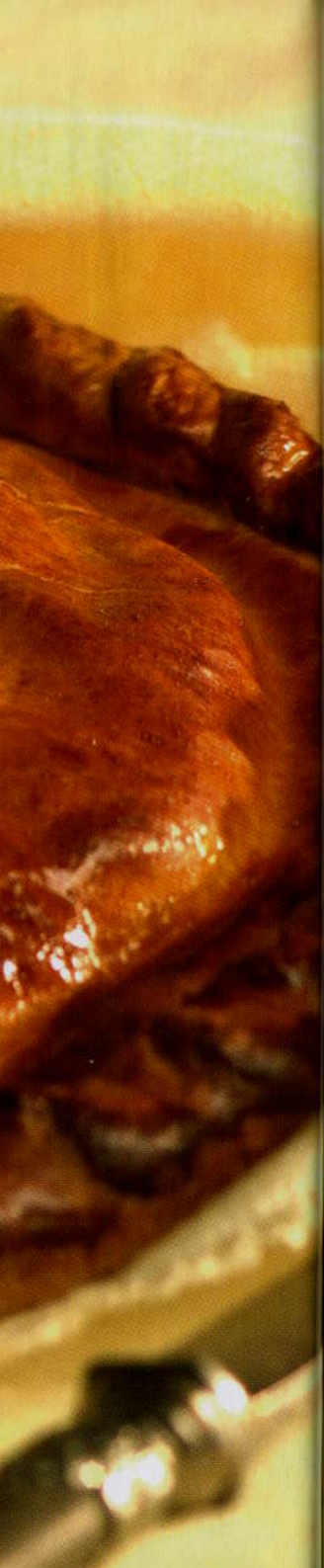
< Soupe fermière >

1. Détaillez en gros dés et séparément les pommes de terre, le céleri-rave, l'oignon et les gousses d'ail.

2. Dans une casserole, faites suer ensemble au beurre le céleri, l'ail et l'oignon à feu doux 5 minutes. Ajoutez ensuite les pommes de terre et mouillez avec le lait et 75 cl d'eau. Assaisonnez, couvrez et laissez cuire 20 minutes.

3. Dans une terrine, mettez le blanc de volaille haché, l'œuf, la crème fraîche, la chapelure, l'échalote et le persil. Assaisonnez de sel, poivre du moulin et de muscade et mélangez intimement. Confectionnez 8 boulettes. Dans une poêle, faites-les dorer dans l'huile chaude sur feu doux.

4. Passez la soupe au mixeur et faites-la bouillir. Montez bien ferme la crème Fleurette, déposez-la sur la soupe et décorez de cerfeuil. Servez les boulettes à part.



< La tourte de Florence >

- 1.** Abaissez la pâte sur le fond d'une tourtière en laissant déborder.
- 2.** Emincez les oignons et faites-les revenir avec les lardons. Coupez les pommes de terre en fines lamelles.
- 3.** Sur la pâte, disposez une couche de pommes de terre, assaisonnez, ajoutez lardons, oignons et parsemez de dés de beurre et de cerfeuil. Renouvelez l'opération plusieurs fois en assaisonnant toujours.
- 4.** Recouvrez de l'autre abaisse de pâte et soudez les bords à l'eau.
- 5.** Réalisez une cheminée au centre avec du papier sulfurisé et badigeonnez la pâte au jaune d'œuf. Faites cuire à four moyen 45 à 60 minutes.
- 6.** En fin de cuisson, versez la crème par la cheminée. Servez la tourte très chaude, accompagnée d'une salade de mesclun aux fines herbes.

Pour 8 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 45 à 60 minutes

Votre marché

- > 800 g de pommes de terre Roseval ou BF15
- > 2 abaisses de pâte brisée
- > 3 oignons
- > 300 g de petits lardons
- > 1 botte de cerfeuil
- > 20 cl de crème fraîche
- > 100 g de beurre
- > 1 œuf
- > Sel, poivre du moulin

< Chaud-froid aux Gariguettes >

- 1.** Mélangez le sucre au Floc de Gascogne et faites prendre le granité au congélateur.
- 2.** Ecrasez les pommes de terre en purée. Ajoutez la farine, les sucres, le zeste du citron puis les œufs. Mélangez intimement la pâte et incorporez le lait.
- 3.** Dans une poêle, faites fondre le beurre. Lorsqu'il est mousseux et blond, ajoutez-le aussitôt à la préparation en remuant toujours avec le fouet.
- 4.** Lavez, équeutez et écrasez les fraises.
- 5.** Dans une poêle à blinis antiadhésive légèrement beurrée, faites cuire les crêpes en les retournant avec soin.
- 6.** Sur chaque assiette, disposez les crêpes bien chaudes et dorées, ajoutez une cuillère à soupe de fraises écrasées. Décorez de feuilles de menthe et de cassonade. Grattez le granité à la fourchette et présentez-le dans un petit verre sur assiette.

Suggestion

Vous pouvez caraméliser ces crêpes en les plaçant sous le gril du four avec beaucoup de vigilance.





Pour 35 crêpes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Votre marché

- > 300 g de pulpe de pommes de terre cuites à l'eau ou au four avec leur peau
- > 70 g de beurre
- > 70 g de sucre en poudre
- > 60 g de farine
- > Zeste d'un citron
- > 4 œufs entiers
- > 1 sachet de sucre vanillé
- > 25 cl de lait
- > 600 g de fraises Gariguettes

Pour le granité :

- > 1/2 bouteille de Floc de Gascogne rouge
- > 100 g de sucre semoule
- > Menthe fraîche
- > Cassonade