



Mise en bouche

La petite histoire de la pomme de terre

La pomme de terre est originaire de la Cordillère des Andes, dans la région du lac Titicaca, près du littoral du Pérou actuel où les Indiens la cultivaient. Ils lui avaient donné, 800 à 900 ans avant Jésus-Christ, le nom de *papas*. La pomme de terre a voyagé des Andes à l'Europe, en passant par l'Espagne, l'Italie, l'Irlande, la Belgique, l'Allemagne, la Suisse et la France.

Au 17^e siècle, la pomme de terre n'a pas bonne presse en France, on l'accuse, entre autres, d'être le « fruit du diable » car elle pousse sans difficulté sous terre et presque trop facilement. On a des doutes sur ce légume et on s'en méfie car la pomme de terre n'est pas mentionnée dans la Bible. On la soupçonne également de transmettre la lèpre, elle abîme la peau et bien d'autres accusations sont portées contre elle.

Jusqu'à l'action et la détermination d'Antoine Augustin Parmentier, pharmacien français, la pomme de terre est juste bonne à nourrir les pauvres et les animaux. Parmentier découvre la pomme de terre en Allemagne et met tout en œuvre pour que Louis XVI utilise la pomme de terre afin de lutter contre la famine.

La population, quoique affamée, est réticente à consommer ce tubercule. Parmentier a l'idée de faire apprécier la pomme de terre en faisant de ce légume un aliment aussi précieux que l'or. Pour cela, il met au point une ruse qui va parfaitement réussir. Il demande au roi Louis XVI de faire garder par des soldats un champ planté de ces précieux tubercules prêts à être consommés. Pour la population, curieuse, ce qui est gardé de cette façon a beaucoup de valeur. Alors, dès la nuit tombée, après que les soldats se sont retirés, le peuple de Paris vole les tubercules et s'en nourrit. La pomme de terre est reconnue, consommée et appréciée.

Nourrissante mais pas riche

La pomme de terre est un tubercule sans matières grasses, très nourrissant, de la famille des solanacées comme le tabac, la belladone, la mandragore, la tomate, le poivron ou l'aubergine. La pomme de terre est riche en fibres, en vitamine C, B et en glucides. Cette alchimie fait de la pomme de terre un aliment riche qui apporte de l'énergie et qui facilite la digestion. Les pommes de terre contiennent du potassium et du magnésium, du phosphore ainsi que des oligoéléments (fer, zinc et cuivre).

Pour garder tout ce que les pommes de terre apportent de bon, il faut penser à les faire cuire sans enlever la peau.

La consommation de la pomme de terre apporterait des kilos : voilà une idée reçue à faire disparaître. Non, les pommes de terre ne font pas grossir, c'est l'ajout du beurre, des crèmes et de l'huile qui les accompagnent qui apportent les calories et qui leur font mauvaise presse. La pomme de terre, cuite à l'eau, n'apporte en fait que 90 kcal pour 100 g.

De préférence, choisissez des pommes de terre fermes, à la peau lisse et sans tâche, que vous achèterez sur les étals de marché. Évitez les pommes de terre sous plastique qui se chargent d'humidité, qui deviennent plus molles et qui s'abîment plus vite. **Stockez** les pommes de terre non lavées à l'abri de la lumière dans un endroit ventilé, au sec et au frais. **Cuisinez** les pommes de terre à la vapeur, au four, en papillote, passées au gril, rôties mais, lorsqu'elles sont épluchées, faites-les cuire très rapidement afin qu'elles ne se tâchent pas. Quand les recettes le permettent, faites cuire les pommes de terre avec leur peau car elles gardent ainsi toutes leurs vitamines et leurs minéraux.

Quelques noms, quelques utilisations

Agria - Amandine - Belle-de-Fontenay (accompagne les salades, recommandée pour les pommes vapeur, gratins, également choisie pour les soupes, les pommes rissolées ou pommes sautées) - **BF15** (la cuisson à la vapeur et aux gratins), **Bintje** (convient très bien pour les purées, les frites, les chips et les potages) - **Bonnotte - Charlotte** et la **Pompadour** (gratins, pommes sautées ou rissolées, accompagne aussi les salades) - **Chérie, Estima** (parfaite pour les recettes préparées au four) - **Francine - Institut-de-Beauvais - Manon - Mona-Lisa - Nicola - Ratte** (cuite à l'eau ou à la vapeur et en salade) - **Roseval** (recommandée pour les plats raffinés) - **Rosine - Samba - Vittelotte noire**, les "**Truffoles**", les "**Grenailles**", la **Russet**, plus de cent variétés...

NB : *Pomme de terre* ou *patate* ? Au sens propre, *patate* désigne le tubercule d'une liane tropicale qui n'a rien à voir avec la pomme de terre et qu'on appelle plus souvent *patate douce* pour la distinguer de celle-ci. Toutes les recettes de ce livre concernent la pomme de terre, à l'exception de celles présentées p. 63 à 67.

Robes des champs = *pommes de terre cuites avec leur peau dans de l'eau salée, après les avoir bien lavées.*

- 1 c.c. = 1 cuillère à café
- 1 c.s. = 1 cuillère à soupe
- 1 c.s. de crème fraîche = 25 g
- 1 c.s. d'huile d'olive = 40 g
- Les temps de cuisson sont donnés à titre indicatif car ils dépendent du matériel utilisé.

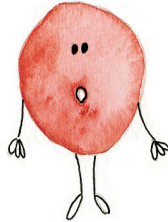


Tapas de pommes de terre de terre

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 500 g de petites pommes de terre nouvelles
- 2 gousses d'ail
- 4 c.s. d'huile d'olive
- 1 pincée de piment rouge
- 1 pincée de cumin
- 2 c.c. de paprika
- 2 c.s. de vinaigre de vin
- 1 poivron rouge
- sel, poivre



Brosser et laver les pommes de terre puis les cuire à l'eau en les maintenant bien fermes.

Couper les pommes de terre en morceaux.

Laver et épépiner le poivron rouge et le découper en lamelles.

Dans un récipient, écraser l'ail, le piment et le cumin à l'aide d'un pilon, puis ajouter le paprika et le vinaigre.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Saler.

Verser la préparation d'épices et les lamelles de poivron dans la poêle et mélanger aux pommes de terre.

Faire revenir encore 2 minutes. À servir chauds ou froids.

Un petit plus

Prendre une feuille de brick (l'ensemble de la préparation froid). Poser dessus un filet de poisson, sel, poivre, épices, tandouri. Replier la feuille de brick en chausson et passer au four 10 minutes à 180°C. Servir tel quel avec un mélange de salades.

Galettes de pommes de terre à la grecque

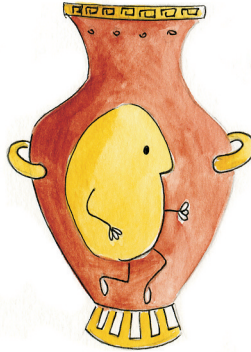
Pour 4 personnes

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes environ

Ingrédients :

- 500 g de pommes de terre
- 100 g de feta
- 3 petits oignons
- 2 branches d'aneth
- 1 œuf
- quelques olives noires ou pimentées
- 1 c.c. de poudre d'ail
- ½ c. à thé de romarin en poudre
- ½ c. à thé de thym en poudre
- 3 c.s. d'huile d'olive
- 30 g de farine
- sel et poivre



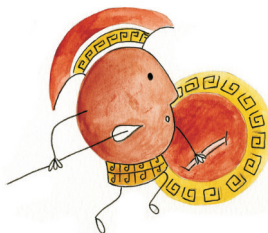
Faire cuire les pommes de terre puis les peler une fois tiédies et les écraser en purée dans un grand saladier.

Émietter la feta, hacher les petits oignons, ajouter l'aneth, la poudre d'ail, le thym et le romarin et battre un œuf. Ajouter le tout à la purée de pommes de terre. Saler, poivrer et bien mélanger la préparation.

Placer ensuite le saladier 1h au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation puisse être travaillée. Ensuite, former des petites boulettes, les aplatir suffisamment et les saupoudrer de farine.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y mettre les petites galettes et les faire dorer des deux côtés.

Servir chaud.



Gaufres de pommes de terre à la truite fumée et aux œufs de lump

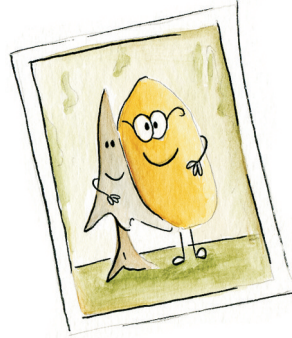
Pour 4 personnes

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients :

- 500 g de pommes de terre (BF15 ou ratte)
- 4 tranches de truite fumée
- un petit pot d'œufs de lump
- le jus d'un citron
- quelques brins de ciboulette
- quelques brins d'aneth
- 2 œufs entiers + 1 jaune d'œuf
- 200 g de crème fraîche épaisse (en deux temps)
- 1 c.c. d'huile d'olive
- sel et poivre



Préparer la crème au citron :

Dans un récipient, verser le jus du citron sur la moitié de la crème (75 g), saler, poivrer et mélanger. Garder au réfrigérateur.

Préparer la pâte à gaufres (pour 4 gaufres) :

Éplucher les pommes de terre puis les râper grossièrement.

Bien presser cette pâte entre les mains.

Mélanger 100 g de la crème avec les pommes de terre râpées bien égouttées. Battre les œufs entiers et ajouter le jaune d'un œuf battu, bien mélanger le tout.

Saler, poivrer et placer au réfrigérateur.

Couper finement la ciboulette et l'aneth.

Huiler le gaufrier préchauffé puis disposer la préparation suffisante et laisser cuire pendant environ 6 minutes.

Déposer dans chaque assiette une cuillerée à soupe de crème citron, agrémenter de ciboulette et d'aneth (finement ciselée) disposer les gaufres dessus. Recouvrir la gaufre d'une tranche de truite fumée et ajouter les œufs de lump. Les gaufres doivent être bien dorées.