

Conseils de conservation

- Stockez les dans une pièce sombre et fraîche dont la température se situe entre 8 et 10 °C
- Une température trop élevée a tendance à augmenter la transpiration de la pomme terre et active la germination de la pomme de terre.
- A une température inférieure à 6 °C, les pommes de terre deviennent sucrées.



Conseils de cuisson

Pour une cuisson homogène préférez utiliser des pommes de terre de même calibre pour les cuissons à l'eau, vapeur, au four et au four à micro-ondes. Préférez une cuisson avec la peau, les vitamines situées près de la peau qui sont hydrosolubles resteront dans la pomme de terre.

Star incontestée de la variété

Principales pommes de terre à chair farineuse : Bintje, Caesar, Victoria.

Principales pommes de terre à chair ferme : Amandine, Annabelle, Cécile, Charlotte, Chérie, Franceline, Nicola, Valery.

Principales pommes de terre toutes fins, fondantes ou tendres : Marabelle, Melody, Samba.

Principales pommes de terre à chair très ferme : Corne de Gatte et Plate de Florenville IGP.



Retrouvez-nous sur pommedeterrelocale.be !



Et suivez nous sur Facebook !



/pommedeterrelocale



Des recettes variées et originales pour redécouvrir la pomme de terre



Des recettes exclusives de Julien Lapraille



Pleins d'astuces

Go Go Go !

Pommedeterrelocale.be

Agence wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité
Avenue Comte de Smet de Nayer 14 - 5000 Namur
081/33 17 00 - info@apaqw.be - www.apaqw.be

Pomme de terre locale, un choix idéal

PAS DE
STAR
sans producteurs



Pomme de terre macaire

Difficulté ●○○

Une pomme de terre Macaire, mais réinterprétée. Crème de fromage, magret de canard et une chapelure épicée. En fait une recette plus facile, plus savoureuse et plus rapide que l'originale.

Temps de préparation:
20 mins

Temps de cuisson:
25 mins

Ingrédients

- 4 grosses pommes de terre à chair ferme
- 1/2 magret de canard précuit ou cuit
- 150 g de crème de fromage
- 1 oignon blanc
- 4 cuillères à soupe de chapelure torréfiée épicée
- 4 feuilles de salade
- 1 cuillère à soupe d'huile de piment
- Sel, poivre

Préparation

1. Laver les pommes de terre. Les cuire dans l'eau salée bouillante pendant 20 à 30 minutes.
2. Enlever la peau du magret de canard. Couper le magret en lanières, puis en brunoise (petits dés de 2-3 mm).
3. Mettre la crème de fromage dans un saladier et ajouter le

magret et un oignon haché finement. Poivrer et mélanger.

4. Égoutter les pommes de terre. Couper la base et les évider.
5. Ajouter la chair de pomme de terre à la farce. Saler et poivrer la farce.
6. Farcir les pommes de terre avec le mélange. Ajouter la chapelure torréfiée épicée.
7. Disposer une feuille de salade dans chaque assiette pour le dressage et ajouter l'huile de piment.
8. Astuce : si les pommes de terre Macaire ne sont plus assez chaudes au moment du dressage, les passer au four préchauffé à 180°C durant 3-4 minutes.

Entrée



Gratin aux légumes de saison

Difficulté ●○○

Toujours bienvenu en plat principal ou en accompagnement, ce gratin de légumes offre l'avantage de respecter les différences de cuisson entre les légumes et d'éviter l'effet «bouillie». Les légumes restent légèrement croquants, avec une touche parfumée assurée par les épices. Le paprika fumé donnera une touche particulière au plat.

Temps de préparation:
15 mins

Temps de cuisson:
25 mins

Ingrédients

- 3 carottes
- 4 pommes de terre à chair ferme
- 1 ravier de champignons de Paris
- 1 navet jaune
- 1 courgette (ou 150g d'épinards en hiver)
- 1 oignon
- 5 feuilles de chou kale (ou 100 g de brocoli en été)
- 250 ml de crème fraîche
- 2 oeufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Détailler les carottes en rondelles.
3. Peler les pommes de terre et les couper en petits cubes de 2 cm.
4. Emincer l'oignon.

5. Détailler les courgettes en petits cubes de 2 cm.
6. Laver et couper les champignons en quatre.
7. Découper le chou kale en lanières.
8. Dans un plat à gratin, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire cuire 10 minutes les pommes de terre, les retourner et les ré-enfourner pour 5 minutes.
9. Ajouter successivement les légumes - oignons, carottes, courgettes, navet - en laissant un temps de cuisson de 5 minutes entre chaque légume.
10. Battre les oeufs avec la crème fraîche, les épices et napper le gratin.
11. Saupoudrer de fromage râpé.
12. Laisser dorer et servir.

Plat



Dessert



Gaufres de pomme de terre aux poires

Difficulté ●○○

Offrez du moelleux et une meilleure conservation à vos gaufres avec cette astuce magique... La pomme de terre !

En l'introduisant en purée à votre pâte, elle apporte plus de texture aux gaufres et ce petit goût de «reviens-y» que les convives ou les enfants ne penseront pas à lui attribuer. A essayer sans attendre ! L'ajout de poires (ou de tout autre fruit ferme), l'utilisation de farine semi complète et de sucre non raffiné font de ces gaufres une douceur qualitative, nourrissante et plus saine.

Temps de préparation:
15 mins

Temps de cuisson:
20 mins

Ingrédients

- 250 g de pommes de terre à chair farineuse (ou un reste de purée)
- 250 g de farine semi-complète
- 100 g de sucre blanc
- 80 g de sucre de canne non raffiné
- 2 oeufs

- 125 g de beurre doux fondu
- 10 g de baking powder
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 petites poires

Préparation

1. Cuire les pommes de terre épluchées dans de l'eau légèrement salée, écraser et laisser refroidir. Ou utiliser un reste de purée refroidi.
2. Délayer les pommes de terre avec les deux oeufs battus.
3. Ajouter le beurre fondu, les sucres en mélangeant entre chaque ajout.
4. Terminer par la farine et le baking powder puis ajouter les poires coupées en tout petits morceaux.
5. Laisser reposer la pâte le temps que le gaufrier soit chaud.
6. Cuire les gaufres et les faire refroidir sur une grille avant de déguster.
7. Conserver les gaufres restantes dans une boîte hermétique.

Pour plus de recettes,
visitez notre site :

Pommedeterrelocale.be