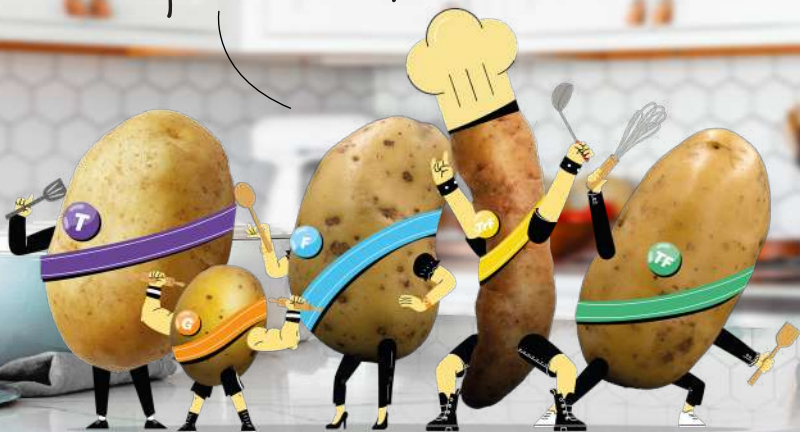


RECETTES DE PATATES

par des patates !



Ce n'est un secret pour personne : **les Belges ont la patate !**
En tant que champions de la production de pommes de terre,
avoir la patate est dans notre ADN...



*Petite liste où trouver de bons fromages,
accompagnements, boissons, pains, etc.
Locaux et de saison !*

*Pest !
Vous aussi vous
êtes du coin ?*



LES BIENFAITS DE LA PATATE POUR LA SANTÉ ?

La patate contribue à une **bonne santé cardiovasculaire**

Riche en sucres complexes, vitamine C, vitamine B6 et en potassium.



favorise **la digestion**

Contient des fibres alimentaires.



et aide à renforcer le **système immunitaire**

Jamais KO !

VS



316 Kcals
pour 200 g de pâtes



154 Kcals
pour 200 g de patate

De plus, une portion de pomme de terre contient **moins de calories** qu'une même portion d'un autre féculent

ET LA BELGIQUE DANS CETTE HISTOIRE ?



TOP 5

des pays producteurs en Europe.

95.000 HA

de culture

POMMES DE TERRE FARCIES AUX CHAMPIGNONS ET AU FROMAGE

Ces pommes de terre farcies aux champignons et au fromage sont un plat original et délicieux qui mettra en valeur la fermeté des pommes de terre tout en apportant une touche d'onctuosité à ton repas. C'est un plat complet qui peut être accompagné d'une salade verte pour un repas équilibré et savoureux.

INGRÉDIENTS



4
pommes de terre à chair ferme (par exemple, variétés Vitabella ou Charlotte)



200 g
de champignons (champignons de Paris, shiitakés, ou mélange de champignons)



2
gousses d'ail, émincées



1
oignon moyen, finement haché



100 g
de fromage de chèvre ou de fromage à pâte molle de votre choix



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1 cuillère à soupe
de persil frais, haché



selon les goûts
sel et poivre

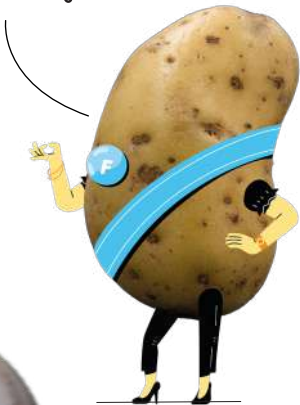


PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C en mode chaleur tournante.
2. Bien laver les pommes de terre sous l'eau courante et les essuyer.
3. Placer les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les enfourner pendant environ 45 minutes à 1 heure. Les retourner régulièrement pour éviter qu'elles ne brûlent. Vérifier la cuisson en insérant la pointe d'un couteau au centre de la pomme de terre.
4. Pendant que les pommes de terre cuisent, préparer la garniture. Nettoyer les champignons et les couper en petits morceaux.

5. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter ensuite l'ail émincé et les champignons. Faire sauter le tout jusqu'à ce que les champignons soient tendres et dorés. Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Une fois les pommes de terre cuites, les retirer du four. Couper un petit chapeau sur le dessus de chaque pomme de terre et évider délicatement l'intérieur à l'aide d'une cuillère pour former une cavité.
7. Écraser légèrement la chair des pommes de terre évidées avec une fourchette. Mélanger la chair écrasée avec les champignons sautés et le fromage de chèvre émietté.
8. Remplir chaque pomme de terre avec le mélange de champignons et de fromage.
9. Replacer les chapeaux des pommes de terre sur le dessus.
10. Remettre les pommes de terre farcies au four pendant encore 10 à 15 minutes, juste pour réchauffer le tout et faire fondre légèrement le fromage.
11. Saupoudrer les pommes de terre farcies de persil frais haché avant de servir.

Bon appétit !



STOEMP AUX CAROTTES ET POIREAUX

Le stoemp aux carottes et aux poireaux est un plat réconfortant et délicieux qui met en valeur la pomme de terre tout en combinant harmonieusement les saveurs des légumes. C'est une recette simple et authentique qui incarne la cuisine belge à la perfection. Profite de ce plat savoureux et nourrissant pour découvrir la richesse culinaire de la Belgique !

Ingrédients



1 Kg
de pommes de terre à
chair tendre (par exemple,
variétés Allouette ou
 Bintje)



3
carottes moyennes, pelées
et coupées en rondelles



2
poireaux moyens, nettoyés
et émincés



120 ml
de lait



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive



2 cuillères à soupe
de beurre



selon les goûts
sel et poivre



noix de muscade



Préparation

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux de taille égale pour une cuisson uniforme.

2. Dans une grande casserole, faire bouillir de l'eau salée et ajouter les morceaux de pommes de terre, les rondelles de carottes et les émincés de poireaux.



3. Faire cuire les légumes dans l'eau bouillante pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4. Égoutter soigneusement les légumes et les remettre dans la casserole.

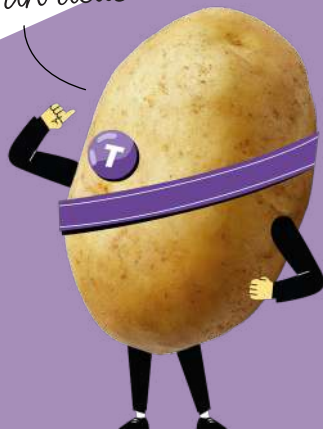
5. À l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette, écraser grossièrement les pommes de terre, les carottes et les poireaux jusqu'à obtenir une consistance grossière. Laisser quelques morceaux pour plus de texture.

6. Ajouter le beurre et le lait dans la casserole et mélanger jusqu'à obtenir une préparation crémeuse et homogène.

7. Assaisonner le stoemp avec du sel, du poivre et éventuellement de la noix de muscade râpée selon votre goût.

8. Servir le stoemp aux carottes et aux poireaux chaud en accompagnement d'une viande rôtie, d'une saucisse belge, d'un plat de poisson ou le déguster seul avec un œuf au plat sur le dessus pour une touche gourmande.

C'est un délice !



POMMES DE TERRE HASSELBACK

Cette recette de *Hasselback potatoes* est délicieuse grâce à sa texture tendre et croustillante, ses saveurs d'huile, d'ail, de thym et de fromage fondant, le tout présenté de manière esthétique en éventail.



Ingrédients



500 g
de pommes de terre
(de préférence de petit
calibre)



2 cuillères à soupe
de beurre fondu



2 à 3
gousses d'ail,
émincées



1 cuillère à café
de thym séché (ou autre
herbe de votre choix)



3 à 4 cuillères à soupe
d'huile d'olive



50 g
de fromage à pâte dure
râpé



selon les goûts
sel et poivre

Miam !

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C et laver soigneusement les pommes de terre.
2. Une à une, les placer entre deux cuillères en bois pour les maintenir en place, puis à l'aide d'un couteau bien aiguisé, inciser finement (environ 3 mm d'écart), en veillant à ne pas les couper complètement.
3. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, l'ail émincé et le thym.
4. Badigeonner généreusement avec ce mélange, en s'assurant que l'huile pénètre bien dans les incisions.
5. Enfournier pendant environ 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et tendres à l'intérieur.
6. À mi-cuisson, arroser les pommes de terre avec le beurre fondu pour les rendre encore plus savoureuses.
7. Saupoudrer avec le fromage râpé et remettre au four pendant quelques minutes supplémentaires.
8. Les servir en accompagnement d'une viande, d'un poisson ou d'une salade.



C'est un plat simple à préparer mais qui impressionnera à coup sûr tes convives !



PAPILLOTES DE POMMES DE TERRE ET LÉGUMES

Cette recette de papillotes de pommes de terre et légumes est à la fois saine, légère et délicieuse. La cuisson vapeur permet de préserver les nutriments et la texture ferme des pommes de terre tout en mettant en valeur les saveurs des légumes. C'est une option idéale pour un repas équilibré et plein de saveurs.

Ingrédients



500 g
de pommes de terre à
chair très ferme



2
gousses d'ail émincées



2
légumes de saison de
ton choix (consulte notre
calendrier en [page 15](#))



1 cuillère à café
de thym séché (ou autre
herbe au choix)



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1
oignon rouge



selon les goûts
sel et poivre



Yeahh !

Préparation

1. Laver soigneusement les pommes de terre à l'eau froide pour qu'elles soient bien propres. Les éplucher ou les laisser avec leur peau, selon les préférences. Les couper en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Laver les légumes de saison. Les couper en morceaux.
3. Éplucher l'oignon rouge et le couper en fines tranches.
4. Préparer quatre feuilles de papier sulfurisé d'environ 30 cm de long.
5. Dans un grand bol, mélanger les rondelles de pommes de terre, les morceaux de légumes, l'oignon émincé, l'ail, l'huile d'olive, le thym séché, du sel et du poivre. Veiller à bien enrober tous les légumes d'huile et d'assaisonnements.
6. Répartir équitablement le mélange de légumes au centre de chaque feuille de papier sulfurisé.
7. Pour chaque papillote, plier les bords du papier pour former un petit paquet hermétique autour des légumes. Veiller à laisser suffisamment d'espace à l'intérieur pour que la vapeur puisse circuler pendant la cuisson.
8. Placer les papillotes dans un panier vapeur ou dans un cuit-vapeur préchauffé.
9. Faire cuire les papillotes à la vapeur pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres mais encore fermes.
10. Servir les papillotes telles quelles, ou pour ajouter une touche de fraîcheur, presser un peu de jus de citron sur les légumes avant de les déguster.



SALADE DE POMMES DE TERRE À LA MOUTARDE ET AUX HERBES

Cette salade de pommes de terre à la moutarde et aux herbes est délicieuse en accompagnement d'un barbecue, d'un pique-nique ou pour une réunion de famille. Les pommes de terre toute-fin se marient parfaitement avec la vinaigrette relevée à la moutarde et aux herbes fraîches. C'est une salade estivale rafraîchissante et pleine de saveurs.

Ingrédients



500 g
de pommes de terre
toute fin (par exemple,
variétés Floribel ou Nicola)



2 cuillères à soupe
de moutarde



4 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2
échalottes finement
hachées



2
gousses d'ail, émincées



1 bouquet
de persil frais, haché



1 bouquet
de ciboulette fraîche,
ciselée



selon les goûts
sel et poivre





Préparation

1. Laver soigneusement les pommes de terre et les couper en morceaux de taille moyenne.
2. Faire cuire les morceaux de pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant environ 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement fermes. Les égoutter soigneusement et les laisser refroidir légèrement.
3. Pendant que les pommes de terre cuisent, préparer la vinaigrette. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le vinaigre de cidre, l'huile d'olive, les échalotes hachées et l'ail émincé. Assaisonner avec du sel et du poivre selon les goûts.
4. Verser la vinaigrette sur les pommes de terre encore tièdes et mélanger délicatement pour les enrober.
5. Ajouter le persil frais et la ciboulette ciselée sur les pommes de terre et mélanger à nouveau pour que les herbes se répartissent de manière homogène.
6. Couvrir la salade de pommes de terre Melody et la placer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure pour que les saveurs se mélangent.
7. Avant de servir, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et garnir éventuellement la salade de quelques brins de ciboulette supplémentaires.

T'AS LA PATATE!

Mais laquelle ?



Primeur, polyvalence, local, esthétique.
Ils ne manquent pas d'arguments et se coupent en 4 pour te satisfaire !

Alors, tu votes pour quelle pomme de terre ?



Vote ici !





LE BON FRUIT, LE BON LÉGUME... AU BON MOMENT !

PRINTEMPS



J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D

ÉTÉ



J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D

AUTOMNE



J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D

HIVER



J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D
 J F M A M J J A S O N D

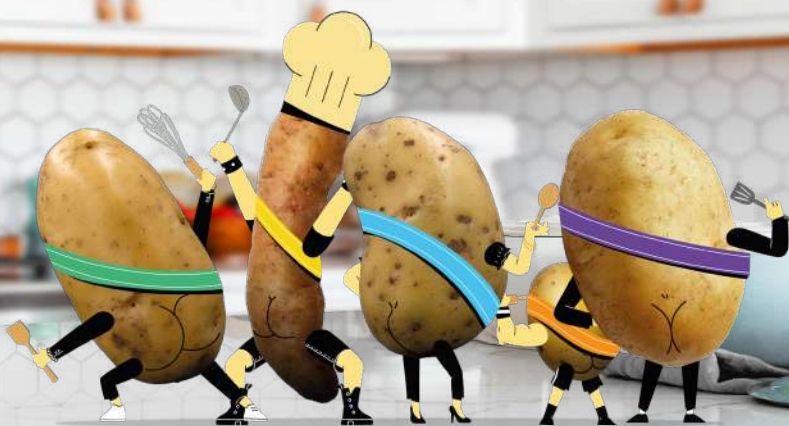


#recuiseinelocal
 les fruits & légumes de chez nous...

Période de récolte
 Période de conservation



Qu'est-ce
qu'on rissole !



@pommedeterrelocale

