



Le thème du mois d'avril 2023

La pomme de terre

La pomme de terre en cuisine

La pomme de terre se consomme exclusivement cuite : crue elle n'est pas digeste. Elle se conserve plusieurs mois à l'abri de la lumière dans un endroit frais et sec, mais pas au réfrigérateur.

Riche en amidon (16g pour 100g), son index glycémique varie selon le mode de préparation. Pour éviter qu'elle devienne un aliment à index glycémique élevé, il faut la travailler le moins possible : l'idéal est de la cuisiner entière avec la peau. A l'opposé, la purée augmente fortement son index glycémique.

La cuisson à l'eau sans la peau ou le trempage dans l'eau après épluchage entraîne la perte d'une partie des nutriments. Préparez-les au dernier moment pour éviter cela.

Selon le mode de préparation, les apports sont très différents. Le plat peut vite tripler en calories ! Par exemple : 150g de pommes de terre cuites à l'eau apporte 115kcal et 0g de matière grasse, alors que 150g de frites apportent 430 kcal et 18g de matières grasses.

Atout santé : La peau de la pomme de terre contient un acide organique : l'acide chlorogénique. Ce composé se lie aux benzopyrènes qui se forment dans les cuissons à haute température telles les viandes grillées. Les benzopyrènes sont cancérigènes. Une fois couplé avec l'acide chlorogénique, ils ne peuvent plus traverser la paroi intestinale et sont évacués dans les selles. Ajoutez à vos menus « grillades » des pommes de terre avec la peau pour neutraliser ces substances.

Nos idées de recettes

Pommes duchesses

Ingrédients pour 4 personnes :

600g de pommes de terre à purée – 3 jaunes d'œufs – 20g de beurre
– 4 pincées de muscade râpée – 1 c. à café de gros sel – sel et poivre

Préparation :

Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau, ajouter le gros sel, porter à ébullition et laisser frémir 25 mn.

Préchauffer le four à 200°. Egoutter les pommes de terre, les peler puis les écraser. Verser la purée dans une casserole. Saler, poivrer, incorporer le beurre et remuer 10 mn à feu doux. Retirer du feu, ajouter les jaunes d'œufs 1 à 1, en mélangeant bien entre chaque. Incorporer la muscade.

Verser la purée dans une poche à douille munie d'une douille cannelée et déposer des roses de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner 20mn jusqu'à les colorer légèrement.



👉 Paëlla de pommes de terre au poisson – sauce aillée au fromage blanc



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour le plat : 800g de poisson blanc (lieu, cabillaud, loup de mer...) – 1,2kg de pommes de terre – 3 échalotes – 2 x 500ml de coulis de tomates – 250 ml de bouillon de légumes – 1 c. à soupe d'huile d'olive – colorant à paëlla – sel et poivre

Pour la sauce : 300g de fromage blanc à 20% de MG – persil frais – 3 gousses d'ail – 1 c. à soupe d'huile d'olive – sel et poivre

Préparation:

Confection du plat :

Eplucher et laver les pommes de terre. Les couper en 4 (selon la grosseur) et les cuire à la vapeur (10mn à l'autocuiseur).

Pendant ce temps, ciseler les échalotes et les faire revenir dans une grande poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Rajouter le coulis de tomate, le bouillon de légumes et le colorant. Laisser réduire pendant 5mn.

Disposer les pommes de terre cuites dans la poêle de sauce tomate, elles ne doivent pas se chevaucher. Bien chauffer le tout pour que les pommes de terre s'imprègnent de la sauce tomate, mais sans les mélanger.

Couper le poisson en morceaux, le saler et poivrer. Disposer le poisson sur les pommes de terre. Recouvrir le tout de papier aluminium et laisser cuire 5 mn en surveillant la cuisson du poisson.

Préparation de la sauce

Hacher finement l'ail et le persil, les mélanger au fromage blanc. Rajouter l'huile d'olive en filet, comme pour monter une mayonnaise. Saler et poivrer.

Déguster le plat bien chaud avec la sauce aillée.

👉 Salade niçoise

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la salade : 1 grande boîte de thon au naturel – 250g de tomates cerises – 400g de haricots verts – 4 cœurs d'artichauts (en conserve) – 4 petites pommes de terre – 2 œufs – 1 c. à soupe de câpres – 1 tête de laitue – 2 c. à soupe d'olives noires dénoyautées – 1 petit oignon rouge – sel et poivre

Pour la vinaigrette : 1 c. à soupe de moutarde – 1 c. à soupe d'eau – 1 échalote finement hachée – 1 gousse d'ail hachée finement – 2 c. à soupe de vinaigre de cidre – 1 c. à soupe de pâte d'anchois – 3 c. à soupe d'huile d'olive



Préparation:

Pour la salade :

Cuire les haricots à la vapeur, les refroidir et les couper en deux. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les refroidir et les couper en rondelles. Faire cuire des œufs durs et les couper en 2.

Egoutter le thon, couper les tomates en 2, couper les artichauts en 4, rincer la laitue et couper les feuilles en grandes sections. Peler et émincer l'oignon.

Pour la vinaigrette :

Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients ensemble sauf l'huile à incorporer en dernier.

Placer tous les ingrédients sur assiette et arroser de vinaigrette.