



LES POMMES DE TERRE, PAS SI BANALES QUE ÇA !

La pomme de terre est un tubercule issu de la famille des solanacées. Cette plante, importée d'Amérique du Sud, fait partie des aliments les plus consommés par les Belges : en moyenne, 85 kg par habitant par an.

En Belgique, souvent appelé « le pays de la pomme de terre », plusieurs dizaines de variétés sont cultivées. Il existe 2 grandes catégories de pomme de terre : à chair ferme ou à chair farineuse.

Les pommes de terre à chair ferme présentent une bonne tenue à la cuisson. Elles sont idéales pour les préparations vapeur, cuisson à l'eau, en salade, ... Quelques variétés : la Charlotte, la Nicola, la Ratte du Touquet, la Belle de Fontenay, la plate de Florenville, ...

Les pommes de terre à chair farineuse sont plus friables et ont tendance à se décomposer lors de la cuisson. Elles sont utilisées notamment pour la confection de purées, pommes au four, potage...

Quelques variétés :
la Bintje, l'Agata,
la Manon, ...

PRINCIPES DE PRÉCAUTION

- Veillez à la fraîcheur des pommes de terre lors de l'achat. Elles doivent être fermes et exemptes de tâches vertes (voir ci-dessous),
- Conservez-les dans un endroit sec, frais (mais hors du réfrigérateur) et à l'abri de la lumière,
- Vérifiez qu'elles ne germent pas ou ne verdissent pas. Une bonne conservation préserve les qualités nutritionnelles et organoleptiques (saveurs, texture, ...) des pommes de terre.

Apparition de germes : la pomme de terre produit de nouvelles racines. Ces germes sont impropres à la consommation. Ils rendent la pomme de terre molle et ratatinée. Celle-ci se vide de ses réserves nutritionnelles et est dès lors sans intérêt.

Apparition de tâches vertes : la pomme de terre produit de la solanine, produit neurotoxique.

Dès qu'une tâche verte apparaît, l'ensemble de la pomme de terre est contaminé par la solanine. Il faudra alors la jeter.

Apparition de taches noires : lorsqu'une partie commence à pourrir, les moisissures contaminent toute la pomme de terre. Afin d'éviter un risque d'intoxication alimentaire, jetez-la toute entière.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Afin de préserver son goût et ses vitamines, on privilégiera la cuisson vapeur ou à l'eau bouillante.

Adaptez le volume d'eau à la quantité de pommes de terre et plongez-les dans la casserole au moment où l'eau bout, pas avant. L'étape de l'épluchage/nettoyage/découpe se fera au plus proche du moment de la cuisson. Les tremper dans l'eau engendre des pertes en sels minéraux et en vitamines hydrosolubles, notamment la vitamine C. On évitera donc de les préparer la veille.

Les pommes de terre frites (frites, pommes duchesses, croquettes,...) ne peuvent pas être proposées en milieu d'accueil, en raison de leur teneur élevée en matière grasse cuite.

Il en va de même avec les fritures réchauffées au four qui ont déjà été précuites dans de la graisse.

Le saviez-vous ?

Cet aliment, riche en amidon, est classé dans la famille des féculents. Si certains enfants ne mangent pas leurs légumes, la pomme de terre, source de vitamine C, est une bonne alternative pour leur fournir cette vitamine. Chez les plus de 18 mois, on veillera à proposer les pommes de terre sous forme de purée, au maximum 1 fois par semaine.

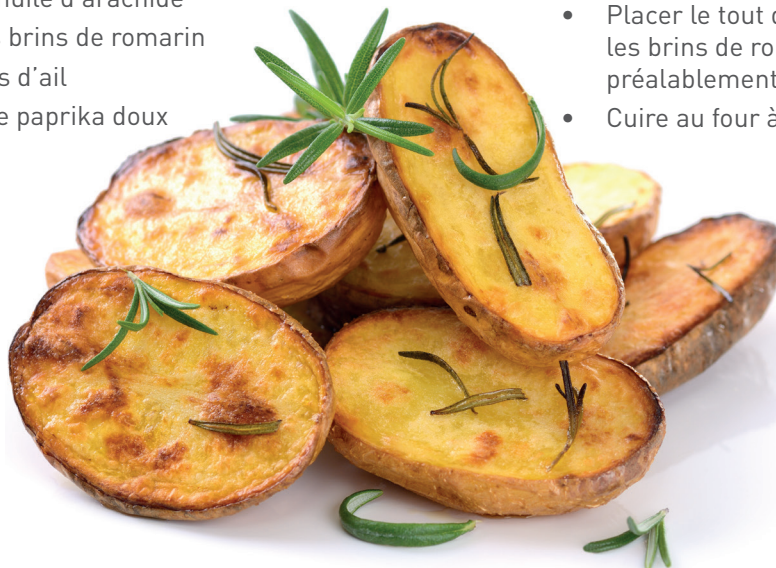
POMMES DE TERRE AU FOUR (pour 4 enfants – plus de 18 mois)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre grenaille
- 2 c à s d'huile d'arachide
- quelques brins de romarin
- 2 gousses d'ail
- ½ c à c de paprika doux



Préparation

- Laver soigneusement les pommes de terre grenaille et les couper en 4
- Les badigeonner d'huile d'arachide et de paprika doux
- Placer le tout dans un plat en pyrex et ajouter les brins de romarin ainsi que les gousses d'ail préalablement épluchées et rincées
- Cuire au four à 175°C, durant 40 minutes

TORTILLA (pour 12 enfants – plus de 18 mois)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes + 15 minutes

Ingrédients

- 6 œufs
- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 oignon
- Quelques brins de ciboulette



Préparation

- Eplucher, rincer et découper les pommes de terre en fines rondelles
- Eplucher, rincer l'oignon et le couper en petits morceaux
- Cuire les pommes de terre et l'oignon à la vapeur durant 20 minutes. Celles-ci doivent être bien cuites
- Battre les œufs et ajouter la ciboulette ciselée
- Cuire, dans une poêle antiadhésive, les pommes de terre, les morceaux d'oignons et les œufs battus
- A mi-cuisson, retourner la tortilla à l'aide d'une assiette et remettre en cuisson. Les œufs doivent être servis bien cuits

NB

Une portion de tortilla ne contient pas suffisamment de féculents et de légumes. Prévoir des tartines beurrées, ainsi que des légumes (cuits ou crus), en accompagnement.

Bon appétit !

Amal ALAOUI, Nathalie CLAES et Cleo ROTUNNO
Cellule diététique - Direction Santé ONE