



Coup de cœur

pour les pommes de terre
du Québec!



**ÉPATANTE
PATATE!**
PommedeterreQuebec.com

 ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION



●●●●●●●●
Julie DesGroseilliers

Crédit photo: Marie-Claude Hamel

Le plaisir...

un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que Pommes de terre Québec sont heureux de présenter ce guide sur les pommes de terre du Québec. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », sont bons afin de mieux connaître, apprécier et apprêter ce légume nutritif !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est, d'une part, un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, d'autre part, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes frais.

« Pomme de terre Québec » est le fruit d'un partenariat qui associe la Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec et l'Association des emballeurs de pommes de terre du Québec dans l'atteinte d'un seul et même but : offrir des pommes de terre du Québec de qualité. Elle est également fière partenaire de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ».

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdffl.ca
Site Internet : www.jaime5a10.ca

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste
- + Sophie Perreault, AQDFL
- + Maryse Camiré, AQDFL

Collaborateurs

- + Clément Lalancette, Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec
- + Denis Perreault, Association des emballeurs de pommes de terre du Québec
- + Über communications
- + Édikom - Les Éditions Comestibles

Révision

- + Julie Aubé, diététiste nutritionniste
- + Anne-Émilie Thibault, AQDFL



SURPRENANTE

la pomme de terre !

Selon le Guide alimentaire canadien, 1/2 pomme de terre moyenne (ou 125 ml / 1/2 tasse) compte pour une portion de légumes. Et oui, la pomme de terre est un légume (et non un produit céréalier) au même titre que le brocoli et la carotte ! En effet, ce légume connu de tous cache une impressionnante gamme de vitamines et de minéraux. Constatez par vous-même !



Une pomme de terre moyenne avec la pelure, cuite au four, contient :

- plus de **fer** que 250 ml (1 tasse) d'épinards frais;
- autant de **vitamine C** que 3 petites pêches;
- deux fois plus de **potassium** qu'une banane;
- autant de **fibres** que 6 pruneaux séchés;
- plus de **vitamine B1** que 125 ml (1/2 tasse) de spaghetti de blé entier;
- plus de **fibres** qu'un bol (3/4 tasse) de gruau instantané préparé;
- et **moins de calories** que 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grain long !

VALEUR NUTRITIVE

Pour une pomme de terre avec la pelure, de grosseur moyenne, cuite au four



Teneur	% valeur quotidienne*	
Énergie :	160 calories	
Lipides :	0 g	0 %
Glucides :	37 g	12 %
Fibres :	4 g	16 %
Protéines :	4 g	
Potassium :	930 mg	27 %
Thiamine (B1) :	0,111 mg	8 %
Niacine (B3) :	3,564 EN	15 %
Vitamine B6 :	0,538 mg	30 %
Vitamine C :	16,6 mg	30 %
Folacine :	48 µg	20 %
Magnésium :	48 mg	20 %
Fer :	1,87 mg	15 %

* Basé sur les apports quotidiens recommandés (AQR) et les normes de référence
Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada, version 2010



Le saviez-vous ?

- ▶ En France, l'expression « **avoir la patate** » signifie avoir de l'énergie, être en forme !
- ▶ Au XXe siècle, et particulièrement au tournant de la Deuxième Guerre mondiale, la pomme de terre a permis aux **familles québécoises** de bien se nourrir, à peu de frais, malgré un contexte économique difficile.
- ▶ Pour éviter les moisissures dues à l'humidité, retirez les pommes de terre achetées dans un **sac de plastique** et placez-les dans un sac en papier. Les pommes de terre se conservent environ deux mois dans un endroit sombre, sec et bien aéré où la température tourne autour de 7°C (44°F). Évitez de les conserver à la température de la pièce, ce qui favorise la germination et la déshydratation. À l'opposé, gare aux températures trop froides ; elles tendent à transformer l'amidon en sucre, ce qui peut modifier le goût (une exception à la règle : les pommes de terres nouvelles gagnent à être conservées au réfrigérateur).
- ▶ Pour éviter que l'eau ne déborde au moment de la cuisson, ajoutez une **noisette de beurre** ou un **souçon d'huile** dans votre casserole.
- ▶ Pour obtenir une **purée de pommes de terre** plus onctueuse, faites chauffer le lait avant de l'ajouter aux pommes de terre. Pour une note asiatique, substituez le lait par du lait de coco... et ajoutez-y quelques oignons verts émincés.
- ▶ Malgré que la pomme de terre soit souvent appelée « **patate** » il s'agit de deux légumes différents ! La patate est un tubercule à chair orangée, à la saveur sucrée, également surnommée « patate douce ».
- ▶ Vous êtes pressé ? Faites cuire les pommes de terre au **four à micro-ondes** après les avoir lavées et piquées à l'aide d'une fourchette. Calculez 4 minutes de cuisson pour la première pomme de terre et 2 minutes supplémentaires par légume additionnel.

Choisir la bonne pomme de terre...

Que ce soit pour faire une savoureuse salade de pommes de terre ou une onctueuse purée, choisissez les variétés en fonction de leur usage culinaire idéal :



Pommes de terre chair blanche

Excellentes bouillies !

Superior			Eramosa		
Bouillie	Au four	Purée	Bouillie	Au four	Purée
+++	+		+++	+++	
Salade	Frites		Salade	Frites	
	+				



Pommes de terre rouges

Excellentes en salade et en frites !

Norland			Chieftain		
Bouillie	Au four	Purée	Bouillie	Au four	Purée
++	+	+	++	+	+
Salade	Frites		Salade	Frites	
+++	+++		+++	+++	



Pommes de terre chair jaune

Excellentes en purée !

Yukon Gold		
Bouillie	Au four	Purée
++	++	+++
Salade	Frites	
	++	



Pommes de terre de forme longue

Excellentes pour la cuisson au four !

Goldrush		
Bouillie	Au four	Purée
+++	+++	
Salade	Frites	
	++	

Un légume à redécouvrir

Originare d'Amérique du Sud, la pomme de terre représente un aliment de base pour de nombreux habitants de la planète. Sa valeur nutritive, ses nombreuses variétés, son faible coût, sa disponibilité annuelle et ses multiples utilisations culinaires en font bien plus qu'un simple légume. Pour de nouvelles idées recettes combinant tradition culinaire et exotisme, visitez le site.



+ Sortez le chef en vous!

► Pour un légume d'accompagnement qui sort de l'ordinaire, parfumez votre pomme de terre cuite au four avec l'une des garnitures suivantes :

- + Yogourt nature et ciboulette fraîche ciselée ;
- + Crème sure et salsa (au goût, ajoutez-y du cheddar râpé... un vrai péché mignon !);
- + Champignons sautés à l'ail et au beurre ;
- + Vinaigrette crémeuse faible en gras (ex. : aux concombres) ;
- + Crème sure légère et pesto ;
- + Fromage bleu émiété et poivre noir du moulin... Miam !



Purée de pomme de terre à la Patrice



Jazzez votre purée de pommes de terre!

Pour ce faire, préparez votre recette de purée de pommes de terre de base et lorsqu'elle est encore chaude, ajoutez-y l'une des combinaisons suivantes :

AU PESTO

Pour 2 portions :

- + 15 ml (1 c. à soupe) de pesto au basilic
- + 125 ml (1/2 tasse) de cheddar fort, râpé

AUX OLIVES ET TOMATES SÉCHÉES

Pour 2 portions :

- + 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- + 10 à 12 olives Kalamata, hachées
- + 5 ml (1 c. à thé) de câpres, hachées
- + 1 à 2 tomates séchées, coupées finement
- + Au goût, persil italien, haché

AUX DEUX SAUMONS

Pour 4 portions :

- + 150 g (1/3 lb) de saumon frais cuit au four ou grillé sur le BBQ
- + 1 tranche de saumon fumé, hachée finement
- + Au goût, ciboulette fraîche, ciselée
- + 10 ml (2 c. à thé) de câpres, hachées



Patrice Gosselin,
chef et animateur,
explorateursculinaires.tv



Salade de pommes de terre à l'indienne



Préparation : 30 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- + 450 g ou 3 pommes de terre du Québec, moyennes
- + 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- + 10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
- + 10 ml (2 c. à thé) de graines de cumin
- + 90 ml (6 c. à soupe) d'oignon, haché finement
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de petit piment fort
- + 250 ml (1 tasse) de yogourt nature (2 % M.G.)
- + Coriandre fraîche, hachée
- + Sel au goût

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau salée, les égoutter et les faire refroidir à l'air ambiant. Les peler et les couper en dés de 1 cm (ou 1/2 po).
2. Faire chauffer l'huile dans un poêlon à fond épais, à feu vif.
3. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles commencent à crépiter et à éclater, ajouter l'oignon haché puis, en remuant sans cesse, le piment fort, la coriandre et les pommes de terre.
4. Retourner fréquemment les pommes de terre avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elles soient enrobées d'épices. Retirer du feu et saler. Mettre le yogourt dans un bol, ajouter le contenu du poêlon et remuer doucement. Réfrigérer 1 heure avant de servir.

Étagé de pommes de terre et de canard confit à la sarriette



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 2

INGRÉDIENTS

- + 1 grosse pomme de terre du Québec
- + 2 cuisses de canard confites
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sarriette fraîche
- + Tomates séchées, au goût
- + Sel et poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

1. Peler ou non la pomme de terre (selon les goûts) et la couper en tranches de 1 cm (ou 1/2 po) d'épaisseur. Mettre à cuire directement dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Au besoin, terminer la cuisson au four à 175°C (350°F).
2. Chauffer les cuisses de canard, retirer la peau et les désosser.
3. Ajouter la sarriette fraîche.
4. Assaisonner les tranches de pommes de terre de sel et de poivre.
5. Dresser sur une tranche de pomme de terre du canard parfumé à la sarriette et quelques lamelles de tomates séchées. Déposer sur le dessus une autre tranche de pomme de terre et du canard avec de la tomate séchée. Terminer avec une tranche de pomme de terre et de la tomate séchée.
6. Compléter la présentation en laissant couler un filet de vinaigre balsamique réduit de moitié.



J'aime

5 à 10 portions par jour



www.jaime5a10.ca

ÉPATANTE
PATATE!

PommedeterreQuebec.com