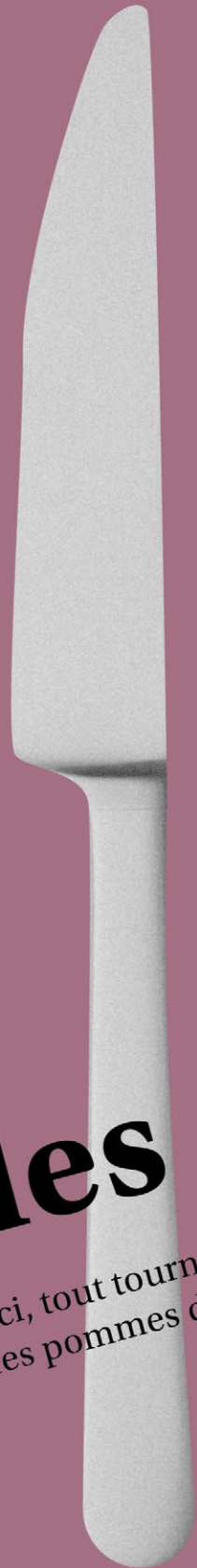
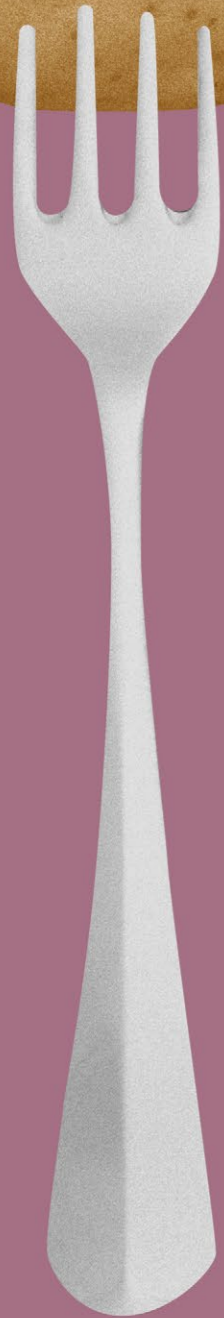


lunch
goûtez **idée**

pommes
de terre



Tubercules
de rêve Ce mois-ci, tout tourne
autour des pommes de terre.

Plus d'infos sur: lunchidee.ch

 #goutezlunchidee

 facebook.com/lunchidee.ch

Retournez-
moi!

Vrai trésor de la terre

La pomme de terre appartient à la famille des solanacées. Déjà cultivée en Amérique du Sud il y a 2000 ans, la *patata* a été apportée en Europe par les espagnols au 16e siècle. Nommée *trufa* ou *tartuffo* dans certaines régions de France d'après la truffe, elle ne devint pomme de terre qu'au 19e siècle.

La pomme de terre est un aliment de base dont la culture en Suisse est importante. Les nombreuses et délicieuses recettes à base de pommes de terre reflètent les multiples usages possibles. De plus, on trouve toute l'année ces beaux tubercules provenant de l'agriculture suisse, qui sont riches en nutriments, rassasiants et bon marché.

Variétés – bien plus que Désirée, Agria & Charlotte

Environ **4000 variétés de pommes de terre** sont connues à travers le monde. N'est-il pas surprenant que nous trouvions toujours les mêmes dans nos étals et si peu de variétés? L'industrialisation de l'agriculture a évincé de nombreuses variétés excellentes et savoureuses.

Nous vous présentons **trois variétés de pommes de terre de Suisse** qui se distinguent des variétés connues par leur goût et leur aspect:



Bleue de St-Gall

Le pigment naturel anthocyanine donne la coloration bleue.

Consistance: légèrement farineuse

Utilisation: en robe des champs, purée bleue, soupe bleue, chips bleus, salade de pommes de terre bicolore

Goûtez: préparez cette variété à chaleur sèche, par ex. au four, pour réhausser le goût de châtaigne.



Roseval

Cette variété a une peau rougeâtre, une chair jaune clair et est très facile à conserver.

Consistance: beurrée

Utilisation: en purée, rösti, gratin, ou pommes de terre sautées



Erdgold

Cette variété est arrivée d'Allemagne en Suisse en 1928 et y a été cultivée jusqu'en 1956. Elle a été écartée par l'industrialisation de l'agriculture.

Goût: beurre-noisette

Utilisation: en purée, rösti, gratin, gnocchis

Source et autres variétés anciennes: bergkartoffeln.ch; Photos: sylvanmueller.ch

Patates tordues: Un tubercule sur deux se perd!



Avec nous, la pomme de terre souffre: environ **la moitié des pommes de terre fraîches suisses** sont perdues! L'agriculture engendre les plus grandes pertes. Les pommes de terre tordues, trop grosses ou trop petites sont éliminées car elles ne répondent pas aux normes de qualité requises.

Les ménages privés génèrent aussi des pertes: en raison de trop grandes quantités achetées, de détérioration suite au mauvais stockage, ou de trop de déchets résultants de la préparation.

Sources: nfp69.ch/fr; foodwaste.ch

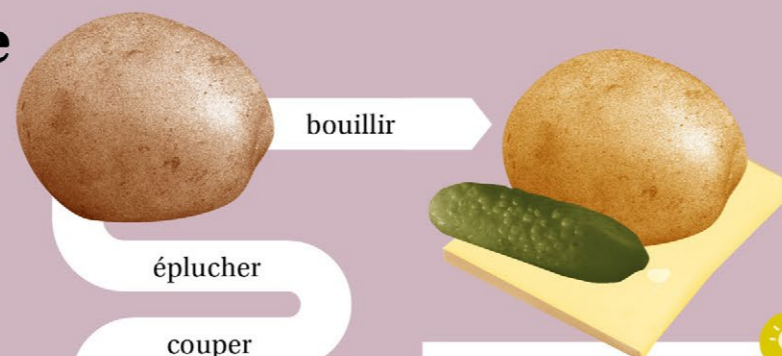
Conservation correcte: retirez l'emballage plastique des pommes de terre et les conservez dans un endroit sombre et frais. **Essayez:** non lavées, elles se conservent plus longtemps!

Regardez la provenance lors de l'achat et en hiver choisissez des variétés fermes et farineuses de Suisse. Les pommes de terre précoces sont disponibles à partir de mai!

100 % pommes de terre – pour l'amour de l'environnement et de la santé

Avec leur haute teneur en amidon, les pommes de terre sont une **source importante de glucides**. Cependant leur teneur en amidon est bien inférieure à celle d'autres sources de glucides comme les pâtes, le riz ou le pain.

Les pommes de terre pures, par ex. en robe des champs ou vapeur, représentent une alternative rassasiant, pauvre en calories et sans gluten. Elles sont également riches en **vitamine C** et contiennent **des protéines végétales** de haute qualité.



éplucher

couper

frire

emballer

congeler

cuire au four

Goûtez: apprécier les pommes de terre parfois pures et non transformées, par ex. en robe des champs ou vapeur, fait du bien à la santé comme à l'environnement.

Faire soi-même: coupez les pommes de terre en tranches, les déposez sur une plaque avec papier de cuisson, arrosez d'un peu d'huile de colza et saupoudrez de gros sel. Cuisson au four à 180 °C 25-30 minutes.

Les produits à base de pommes de terre (chips, frites etc.) sont généralement **des produits industriels hautement transformés** dont le processus du produit brut au produit fini est énergivore. Souvent surgelés, ils contiennent beaucoup de graisse, de sel et de calories.

Bleu, rouge et orange

Les **anthocyanes** donnent les couleurs intensives aux **variétés de pommes de terre bleues et rouges** comme la Bleue de St-Gall ou Violetta. Ces substances végétales secondaires précieuses sont bénéfiques pour la santé et nous protègent par ex. de maladies cardiovasculaires.

Goûtez: cuire les pommes de terre avec la peau à la vapeur dans un peu d'eau ou au four, et ne les épluchez ensuite que si besoin est. Éléments nutritifs, couleur et goût sont ainsi mieux préservés!

Patates douces orangées

Bien que la patate douce ne soit pas parente de la pomme de terre, elle n'a rien à lui envier quant à sa polyvalence et sa valeur nutritive! **La patate douce orange légèrement sucrée** est riche en **bêta-carotène** et en **vitamine E**. Elle peut être consommée cuite ou crue. Depuis quelques temps, elle est aussi cultivée en Suisse – observez la provenance lors de l'achat!

Goûtez: une recette de purée de patates douces avec endives et oranges caramélisées se trouve sur lunchidee.ch

lunchidée

Ce que nous mangeons et buvons agit sur notre bien-être et sur notre santé, tout en influençant l'environnement, la société et l'économie: en Suisse, 28 % des dommages écologiques sont dus à l'alimentation, et chaque année un tiers des denrées alimentaires produites sont gaspillées, tandis que toujours plus de personnes souffrent de pathologies liées à l'alimentation. Il est temps d'agir!

Le projet *lunchidée* s'engage en faveur de plus de valorisation et de plaisir en toute conscience: à midi, nous vous servons des idées inspirantes pour vous inviter à réfléchir et à agir autour d'une alimentation saine et durable. Le plaisir n'est pas en reste car les cuisiniers et cuisinières des restaurants *lunchidée* créent chaque mois de nouveaux menus savoureux sur un thème important pour l'avenir.

Goûtez! Pour une culture culinaire durable qui profite à tous.

www.lunchidee.ch

lunchidée est rendu possible grâce à Engagement Migros, le fonds de soutien du groupe Migros.