



Pomme de terre

La pomme de terre est un légume-racine appartenant à la famille des **solanacées**, tout comme la tomate et l'aubergine. Elle se présente sous forme de tubercule arrondi ou allongé, dont la couleur de la peau varie du jaune pâle au brun, en passant par le rouge, selon les variétés. Sa chair peut être farineuse ou ferme, et ses dimensions vont de petits grelots de quelques centimètres à de gros tubercules de plus de 10 cm. Sa saveur douce et neutre en fait un aliment polyvalent, capable de s'intégrer à d'innombrables préparations culinaires.

Valeurs nutritives

La pomme de terre est une excellente source d'énergie grâce à sa richesse en **glucides complexes**, principalement sous forme d'amidon. Elle contient également une quantité notable de **vitamine C**, surtout lorsqu'elle est fraîche et cuite avec la peau. Selon la variété, elle est une bonne source de **vitamine B6**, de **potassium**, de **manganèse** et de **fibres alimentaires**, principalement présentes dans la pelure. Contrairement à une croyance populaire, la pomme de terre n'est pas un aliment très calorique en soi ; ce sont plutôt les matières grasses ajoutées lors de la cuisson (frites, chips, purées très beurrées) qui augmentent sa valeur énergétique. Elle contient aussi des antioxydants, notamment dans les variétés colorées (rouges, violettes). À noter : comme plusieurs autres végétaux, la pomme de terre peut entraîner des flatulences chez certaines personnes en raison de l'amidon résistant.

Conservation

Réfrigérateur :

La pomme de terre ne doit pas être conservée au réfrigérateur, car le froid transforme son amidon en sucre, ce qui altère sa saveur et sa texture.

Endroit frais et sombre :

Entreposez-la dans un endroit sombre, sec et aéré (8 à 12 °C), où elle se conservera **plusieurs semaines**.

Congélateur : La pomme de terre crue ne se congèle pas bien, car elle devient granuleuse. En revanche, une fois cuite (en purée, rôtie, en potage), elle se congèle sans problème.

Consommation

La pomme de terre peut être consommée **crue** (râpée en salade) mais se savoure surtout **cuite**, sous d'innombrables formes. Elle supporte très bien toutes les méthodes de cuisson : à l'eau, à la vapeur, rôtie, sautée, en purée, en gratin ou encore frite. Elle accompagne n'importe quelle viande, poisson ou légume et constitue un aliment de base dans diverses cuisines du monde.

Voici quelques façons de la préparer :

- **En purée** : seule ou mélangée à d'autres légumes comme la carotte, le panais, la courge ou le céleri-rave.
- **Rôtie au four** : avec herbes, ail, huile ou beurre, pour une texture croustillante à l'extérieur et tendre à l'intérieur.
- **Sautée à la poêle** : en cubes ou en tranches, dans un mélange de beurre et d'huile pour éviter qu'elle ne brûle.
- **En potages et soupes** : elle apporte du corps et une texture veloutée.
- **En gratin** : tranchée finement et cuite au four avec crème, fromage ou bouillon.
- **En salade** : cuite et refroidie, puis assaisonnée d'huile et de vinaigre, de mayonnaise ou d'herbes fraîches.
- **En galettes** : râpée puis mélangée avec oignon, œuf et farine avant d'être dorée à la poêle.
- La pomme de terre se marie aisément aux herbes (thym, romarin, persil), aux épices (paprika, cumin, cari) et aux produits laitiers (crème, lait, fromage).

Recette

Soupe aux pommes de terre, aux céleri raves et aux panais (donne environ 5 tasses)

Ingrédients:

1 oignon émincé	1 cuil. à thé d'aneth
1 cuil. à table d'huile végétale ou de beurre	1 cuil. à thé de graines de fenouil moulues
2 pommes de terre, pelées et coupées en dés (2 tasses)	2 tasses de bouillon de légumes ou d'eau
2 panais, pelés et coupés	2 tasses de babeurre ou de lait
1 gros céleri rave pelé et haché	poivre noir fraîchement moulu au goût
1 cuil. à thé de sel	

Faire revenir dans une grande casserole les oignons dans le beurre ou l'huile pendant environ 5 minutes. Ajouter les légumes coupés ainsi que le sel et les fines herbes. Faire revenir environ 10 minutes en brassant de temps en temps. Ajouter le bouillon de légumes ou l'eau, couvrir et laisser mijoter à basse intensité de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Ajouter les épices. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée avec le lait jusqu'à atteindre une texture lisse et épaisse. Assaisonner de poivre noir au goût.

Peut être décoré d'aneth frais ou de graines de fenouil légèrement rôties.

*The Moosewood Collective. **Sundays at Moosewood Restaurant.** Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.*

Potato

The potato is a root vegetable belonging to the nightshade family, just like the tomato and the eggplant. It appears in the form of a rounded or elongated tuber, whose skin color ranges from pale yellow to brown, and sometimes red, depending on the variety. Its flesh can be starchy or firm, and its size varies from small, marble-sized potatoes just a few centimeters long to large tubers exceeding 10 cm. Its mild, neutral flavor makes it a versatile food that can be used in countless culinary preparations.

Nutritional Values

The potato is an excellent source of energy thanks to its high content of complex carbohydrates, mainly in the form of starch. It also contains a notable amount of vitamin C, especially when it is fresh and cooked with the skin on. Depending on the variety, it is a good source of vitamin B6, potassium, manganese, and dietary fiber—most of which is found in the peel. Contrary to popular belief, potatoes are not inherently high in calories; rather, it is the added fats during cooking (fries, chips, heavily buttered mashed potatoes) that increase their caloric content. They also contain antioxidants, particularly in the more colorful varieties (red, purple). Note: like many other vegetables, potatoes can cause gas in some people due to resistant starch.

Storage

Refrigerator:

Potatoes should *not* be stored in the refrigerator, as the cold transforms their starch into sugar, altering their taste and texture.

Cool, dark place:

Store them in a dark, dry, well-ventilated place (8–12 °C), where they will keep for several weeks.

Freezer:

Raw potatoes do not freeze well, as they become grainy. Cooked potatoes (mashed, roasted, in soup) freeze without any problem.

Consumption

Potatoes can be eaten raw (grated in salads), but they are mostly enjoyed cooked in countless forms. They hold up well to all cooking methods: boiling, steaming, roasting, pan-frying, mashing, gratinating, or frying. They pair well with any meat, fish, or vegetables and are a staple food in many cuisines around the world.

Here are a few ways to prepare them:

- **Mashed:** on their own or mixed with other vegetables like carrots, parsnip, squash, or celery root.
- **Oven-roasted:** with herbs, garlic, oil, or butter for a crispy exterior and tender interior.
- **Pan-fried:** in cubes or slices, using a mix of butter and oil to prevent burning.

- **In soups:** they add body and a velvety texture.
- **Gratin:** thinly sliced and baked with cream, cheese, or broth.
- **In salads:** cooked and cooled, then dressed with oil and vinegar, mayonnaise, or fresh herbs.
- **Potato pancakes:** grated and mixed with onion, egg, and flour before being browned in a pan.

Potatoes pair easily with herbs (thyme, rosemary, parsley), spices (paprika, cumin, curry), and dairy products (cream, milk, cheese).

Recipe

Potato, Celeriac and Parsnip Soup (yields approx. 5 cups)

Ingredients:

1 onion, chopped	1 tsp ground fennel seeds
1 Tbsp vegetable oil or butter	2 cups vegetable stock or water
2 potatoes, peeled and chopped (about 2 cups)	2 cups buttermilk or milk
2 parsnips, peeled and chopped (about 2 cups)	freshly ground black pepper to taste
1 tsp salt	sprigs of fresh dill (optional)
1 tsp dill	lightly toasted fennel seeds (optional)
1 large celeriac, peeled and chopped (about 1 heaping cup)	

In a large saucepan, sauté the onion in oil or butter for about 5 minutes, until translucent but not browned. Add the chopped vegetables along with the salt and the herbs. Sauté for another 10 minutes or so, stirring occasionally. Add the vegetable stock or water and cook, covered, on low heat for 20 to 30 minutes, until the vegetables are soft and tender. Add the spices. In a blender or food processor, purée the soup with milk until smooth and thick. Season with black pepper to taste. Serve with optional garnish, if desired.

*The Moosewood Collective. **Sundays at Moosewood Restaurant.** Simon & Schuster, New York, 1990, p. 261.*