



UN PEU D'HISTOIRE

La pomme de terre aussi nommée « patate » (terme familier), est un tubercule comestible produit par l'espèce *Solanum tuberosum*, qui appartient à la famille des solanacées. Cette appellation désigne également la plante qui est cultivée une fois par an. Elle pousse dans la plupart des sols mais mieux dans les sols légèrement acides, étant sujette aux maladies lorsque le sol est calcaire.

Découverte il y a 8 000 ans sur les plateaux de la Cordillère des Andes, la pomme de terre fut rapidement cultivée par les Incas dès le XIIIe siècle dans la région du lac Titicaca (Pérou et Bolivie), à partir de 2 espèces sauvages.

Elle ne traversera cependant l'Atlantique pour atteindre les rivages européens qu'aux environs de 1570 grâce aux espagnols.

Lorsqu'elle arrive en France, la pomme de terre n'est pas vue comme un véritable aliment et ne sert principalement qu'à nourrir les cochons et les animaux de la ferme. Elle ne trouve sa place que lors des guerres et des famines où sa conservation dans le sol font de ce légume un aliment à l'abri du pillage et des incendies provoqués par les armées.

Au XVIIIe siècle, le pharmacien Parmentier arrive à séduire les palais français et les pommes de terre s'invitent alors sur toutes les tables au XIXe siècle, devenant rapidement le légume préféré des Français. Aujourd'hui, la pomme de terre est, après le blé, le riz et le maïs, la culture la plus importante sur la planète, présentant des centaines de variétés à usage différent.

LE SAVIEZ VOUS ?

- Le terme « patate » vient de l'espagnol « batata » et de l'arawak « patata », langue indienne d'Haïti. Il fut utilisé d'abord pour désigner la patate douce, puis de part l'influence anglaise « potato », pour la pomme de terre.
- Le terme « pomme de terre » apparut au milieu du XVIIe siècle désignait le topinambour avant d'être celui de la pomme de terre.
- Une pomme de terre peut peser entre 80 et 320 grammes selon son calibre. La couleur de la peau et de la chair varie du jaune pâle au violet en passant par le rose.
- La France compte plus de 150 espèces différentes qui sont classifiées selon la texture de leur chair et leur usage culinaire.
- La pomme de terre est un légume qui se consomme exclusivement cuit. Elle se déguste de nombreuses façons : poêlée, à la vapeur, en purée, au four ou en potage.
- La pomme de terre est source de fibres. Cuite au four elle fournit environ 10 % des apports quotidiens recommandés en fibres pour les adultes de 19 ans à 50 ans.
- D'un apport calorique modéré, la pomme de terre est très riche en glucides. Elle apporte également des vitamines et des nutriments. C'est une véritable source d'énergie en hiver.
- En plus de prévenir la constipation et de diminuer le risque de cancer du côlon, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires.

EN QUELQUES CHIFFRES...

374 millions t

Production mondiale / an

88 000 000 t

Production Chinoise/an
(Russie 52 000 000 t / an,
Inde 42 000 000 t / an)

80,50 kcal

Apport calorique d'une
pomme de terre de 100g

100 g

Poids d'une pomme de
terre en moyenne

27,5 kg

Consommation
en France
par personne / an

28 159 500 t

Production Européenne/an
(Allemagne, 1er pays producteur
avec 7 485 000 t/an)

5 106 500 t

Production en France/an

125 250 ha

Superficie de production
de pomme de terre en
France

1,53 €/kilo

Prix au kilo en France en
Vrac

2 300 000 t

Pomme de terre
consommées
par les français / an

LES VARIETES

	Variété	Couleur	Cuites à la vapeur ou à l'eau (salades, raclette...)	Rissolées, sautées, en gratin, en ragout	Au four (cuites entières avec la peau)	Potages, soupes	Purées	Frites
CHAIR FERME	Amandine	●	✕✕	✕				
	Annabelle	●	✕✕	✕✕				
	Belle de Fontenay	●	✕✕	✕				
	Charlotte	●	✕✕	✕✕				
	Chérie	●	✕✕	✕				
	Franceline	●	✕	✕✕				
	Pompadour	●	✕✕	✕				
	Ratte	●	✕✕	✕✕				
CHAIR FONDANTE	Roseval	●	✕	✕				
	Agata	●		✕	✕			
	Europa	●		✕	✕		✕	
	Monalisa	●			✕	✕	✕	✕
	Nicola	●	✕	✕✕	✕			
CHAIR FARINEUSE	Samba	●			✕✕			
	Agria	●			✕	✕✕	✕✕	✕✕
	Bintje	●			✕	✕✕	✕✕	✕✕
	Caesar	●			✕	✕✕	✕✕	✕✕
	Manon	●		✕	✕	✕	✕	✕
	Marabel	●			✕	✕	✕	✕
	Turbo	●		✕	✕			
	Victoria	●			✕	✕✕	✕✕	✕✕
Vitelotte	●					✕		

✕✕ : particulièrement adaptée
✕ : adaptée

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Afin de bien choisir ses pommes de terre, il est important de connaître quel est l'usage auquel vous les réservez. Sous les doigts le tubercule doit être bien ferme, la couleur homogène et la pomme de terre ne doit porter aucune trace de germination, noircissement ou verdissement.

Ces légumes rustiques doivent être conservés au frais, à l'abri de la lumière et au sec pour assurer leur conservation. En effet, à la lumière les pommes de terre risquent de verdir et de devenir amère. Elles craignent également les chocs et peuvent noircir prématurément.

La température idéale de conservation est située entre + 6 et + 8°C. Vous pouvez entreposer les pommes au réfrigérateur mais attention les températures trop froides ont pour effet de transformer l'amidon en sucre, un trait peu désirable en cuisine.

Quand et comment la déguster ?

Septembre à Mars

La pomme de terre peut être dégustée de bien des façons. On la retrouve cuite à la vapeur, au four, sautée, mijotée, en soupe, purée, frites...

Elle accompagne des plats en sauce (poissons, crustacés ou viande), ou se mélange aux épices, légumes et fromages.

NOS COUPS DE COEUR DU MOMENT

À DÉGUSTER DANS NOS RESTAURANTS

Bavette de bœuf « Angus » sauce bordelaise, pommes de terre rissolées

Escalope de saumon Bio à la plancha, aux deux pommes

Tartare de bœuf au piment d'Espelette et pommes grenailles

Homard Européen grillé ou flambé, mousseline de pommes de terre

Perdreau gris Français rôti, pommes grenailles, trompettes, châtaignes