

2021

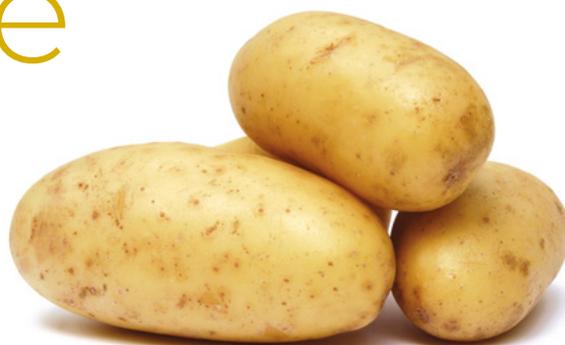
CALENDRIER

Il y a de la
pomme
de terre
dans l'air!

PRÉSENTE TOUTE L'ANNÉE
DANS NOS ASSIETTES !

Sommaire

Recettes



1

HIVER



JANVIER

BOUILLON THAÏ
de pommes de terre
et légumes croquants

p.4

FÉVRIER

**RACLETTE
REVISITÉE**

potatoes rôties
au miel et magret fumé

p.5

MARS

TARTIFLETTE

p.6



2

PRINTEMPS



AVRIL

RISOTTO
de pommes de terre,
agneau et pointes
d'asperges vertes

p.8

MAI

SALADE

de pommes de terre,
avocats, cœurs
d'artichaut, radis et
ananas

p.9

JUIN

CANAPÉS

de pommes de terre
tomates, mozzarella et
olives noires

p.10



3

ÉTÉ



JUILLET

BROCHETTES
de pommes de terre,
poivron et bacon

p.12

AOÛT

POKE BOWL
de pommes de terre
et thon à la crème
de Féta

p.13

SEPTEMBRE

FRITES MAISON
au four

p.14



4

AUTOMNE



OCTOBRE

WOK
de pommes de terre,
courge butternut
et fruits secs

p.16

NOVEMBRE

VELOUTÉ
de pomme de terre
au Gorgonzola,
coriandre et noisettes

p.17

DÉCEMBRE

**POMME DE TERRE
HASSELBACK**
(à la suédoise)

p.18

2021

CALENDRIER



Recettes 1

HIVERNALES

Bouillon thaï de pommes de terre et légumes croquants

POUR DÉBUTER L'ANNÉE EN TOUTE LÉGÈRETÉ
MAIS SANS AVOIR FAIM...

4 pers 35 mn

Le saviez-vous ?

Les pommes de terre appartiennent à la même famille botanique que la tomate, l'aubergine ou les piments :

LES SOLANACÉES.

LE CONSEIL

PETITE PIQÛRE !

Pour vérifier la cuisson des pommes de terre, piquez-les à l'aide d'un couteau. Si la lame se retire aisément, la chair est cuite !

INGRÉDIENTS

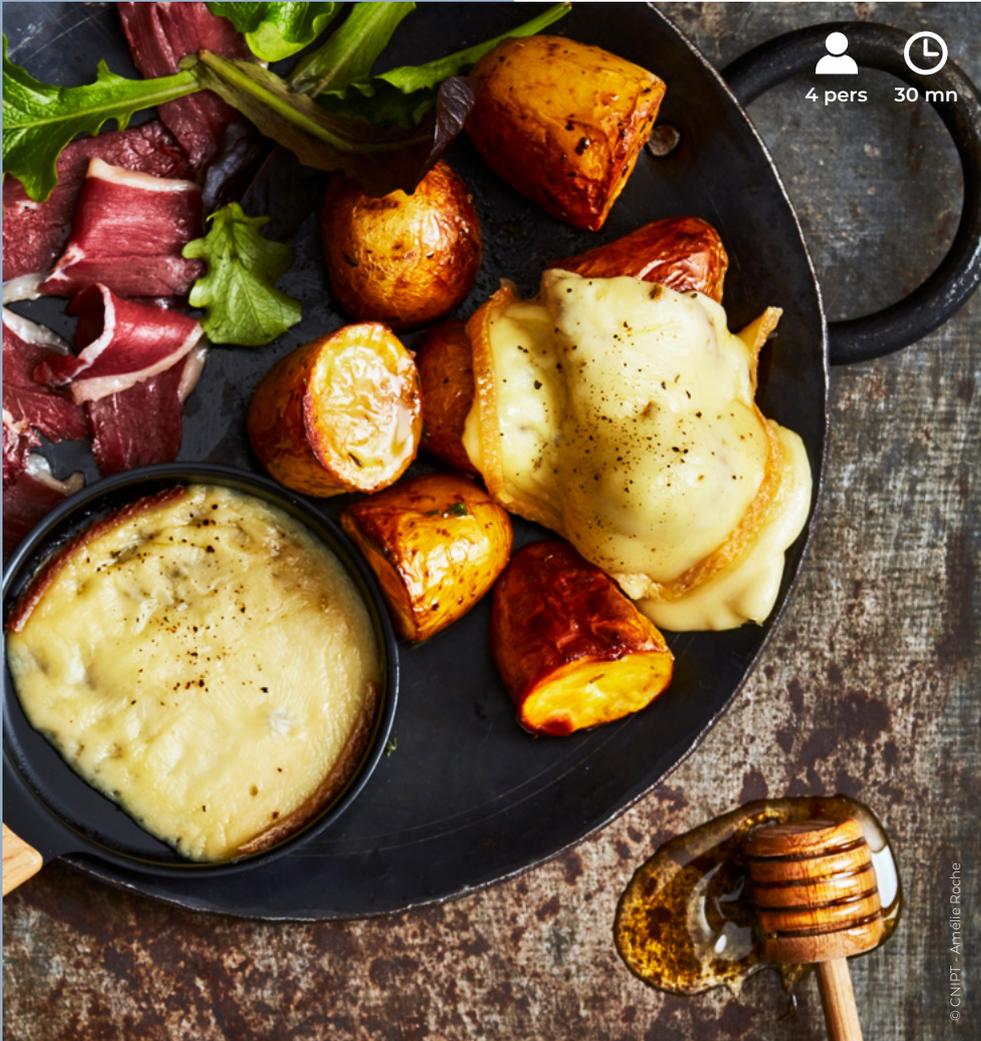
300 g de pommes de terre pour cuisson vapeur/ à l'eau
200 g de champignons
16 tomates cerise
2 carottes
1 petit brocoli
2 petits oignons
1 citron vert
1 piment rouge
1 bâton de citronnelle
Quelques feuilles de coriandre fraîche
1 morceau de gingembre frais (environ 1 cm) râpé
2 l de dashi (bouillon japonais : 1 c à s rase de dashi en poudre pour 1 l d'eau)
2 c à s de sauce soja
6 c à s de Mirin (sorte de saké très doux)
1 c à s d'huile végétale

PRÉPARATION

Lavez et **plongez** les pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant 20 min, puis **coupez-les** en morceaux.
Épluchez les carottes et **coupez-les** en fins bâtonnets.
Lavez et **coupez** les tomates cerise en deux.
Nettoyez, coupez et **taillez** les champignons en lamelles.
Coupez le pied du brocoli et **taillez-le** en fleurettes. **Plongez-les** ensuite dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 min.
Pressez la moitié du citron vert et **coupez** l'autre moitié en fines tranches.
Pelez et **émincez** les oignons.
Coupez le bâton de citronnelle en très fines rondelles.
Dans une casserole, **portez** à ébullition le dashi avec la sauce soja, le jus de citron vert, le Mirin, le gingembre frais râpé, la citronnelle, les oignons émincés et le piment rouge (avec ou sans les graines pour un bouillon plus ou moins épicé selon les goûts).
Couvrez et **baissez** le feu de manière à maintenir le bouillon au chaud, avant d'y ajouter les morceaux de pommes de terre, les tomates cerise, les champignons, les fleurettes de brocoli, les bâtonnets de carottes et les tranches de citron vert. **Prolongez** la cuisson pendant 3 à 5 min.
Servez dans de grands bols et **parsemez** de quelques feuilles de coriandre juste avant de servir !

Raclette revisitée, pommes de terre rôties au miel et magret fumé

C'EST LES VACANCES D'HIVER !



Le saviez-vous ?

La pomme de terre est un féculent. Grâce à l'amidon qu'elle contient elle donne de l'énergie et évite les coups de fatigue.

LE CONSEIL

CUISSON EXPRESS !

Au four à micro-ondes, façon vapeur : 8 à 12 minutes dans un sachet special.

Ou 10 à 12 minutes dans un plat adapté, avec un fond d'eau, recouvert de film alimentaire spécial micro-ondes.

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre pour cuisson au four

6 c à s de miel

4 c à s d'huile d'olive

800 g de fromage à raclette

180 g de tranches de magret fumé

Thym

Sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

Placez les pommes de terre lavées et coupées en deux dans un plat à four.

Arrosez de miel et d'huile d'olive, **salez, poivrez**.

Faites cuire 25-30 min à 180°C en mélangeant régulièrement.

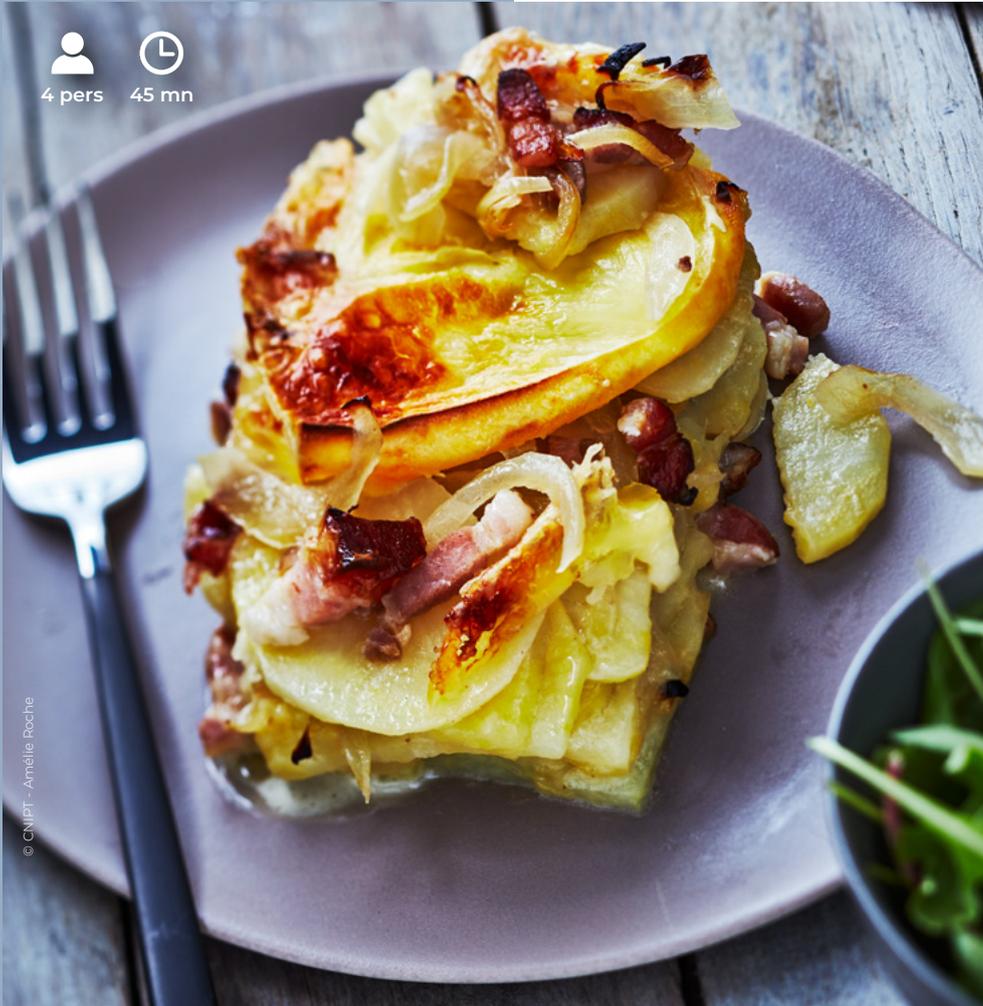
Servez vos pommes de terre avec le magret et le fromage fondu.

Parsemez de thym frais.

Tartiflette

ENVIE DE RÉCONFORT EN ATTENDANT
LES BEAUX JOURS?

4 pers 45 mn



Le
saviez-vous ?

Reblochon, Saint-Nectaire,
Roquefort, Gruyère...

La pomme de terre se marie
avec tous les fromages !
Soyez créatifs et expérimentez
des recettes anti-gaspi pour
terminer un fromage et un
reste de pommes de terre.

LE CONSEIL

FAITES LE BON CHOIX !

Chaque variété de pomme de terre a ses particularités et est adaptée à des recettes différentes. Pour choisir celle qu'il vous faut, demandez conseil à votre vendeur ou regardez sur l'emballage !

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre à gratin
150 g de lardons
1 Reblochon
2 oignons
20 g de beurre
5 cl de vin blanc
Sel et poivre

PRÉPARATION

Lavez les pommes de terre.

Faites-les précuire dans une casserole d'eau salée, 10 min environ après ébullition.

Laissez refroidir, épluchez-les puis **coupez-les** en rondelles.

Coupez les oignons en lamelles.

Dans une grande poêle, **faites revenir** les rondelles de pommes de terre, les lardons et les oignons dans le beurre.

Salez et poivrez.

Faites dorer environ 15 min puis **ajoutez** le vin blanc et **laissez cuire** à nouveau 5 min.

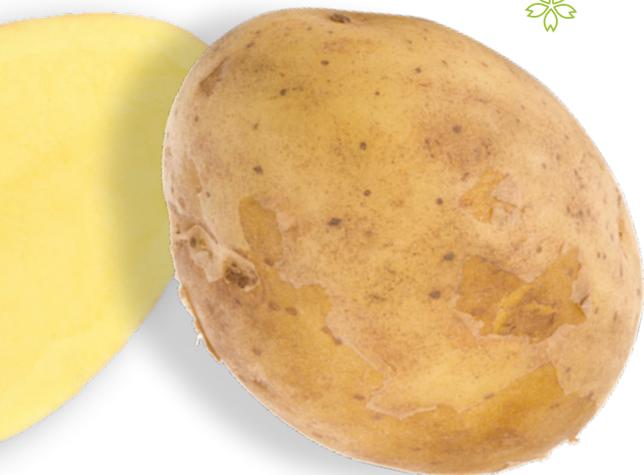
Préchauffez le four (200°).

Versez le tout dans un plat allant au four et **recouvrez** de lamelles de Reblochon.

Faites dorer 15 min.

Recettes 2

PRINTANIÈRES



2

AVRIL - Les recettes printanières

Risotto

de pommes de terre, agneau et pointes d'asperges vertes

PÂQUES APPROCHE...

Le saviez-vous ?

4 pers 1 h



Pommes de terre de primeur ou de conservation?
Avec les beaux jours, les pommes de terre de primeur font leur apparition : ce sont les premières pommes de terre de l'année. Contrairement aux pommes de terre de conservation récoltées de la fin de l'été au début de l'automne, les pommes de terre de primeur ne se conservent que quelques jours.

LE CONSEIL

NOIR C'EST NOIR...

Les pommes de terre n'aiment pas la lumière : elle les fait verdier et les rend amères. À la maison, conservez-les à la cave ou en bas du réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre de primeur ou pour cuisson rissolée
400 g de gigot d'agneau émincé
1 échalote
1 botte d'asperges vertes
Quelques noisettes concassées
30 g de beurre demi-sel
30 g de parmesan râpé
50 cl de bouillon de volaille
5 cl de vin blanc sec
1 c à s d'huile d'olive
1 pincée de noix de muscade

PRÉPARATION

Lavez, essuyez et taillez les pommes de terre en brunoise (en petits dés). **Coupez** le pied des asperges et **épluchez-les** à l'aide d'un économiseur. **Plongez-les** dans l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **Passez-les** sous l'eau froide pour stopper la cuisson et **coupez-les** en tronçons.
Dans une poêle, **faites revenir** à feu vif l'agneau émincé avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 7 min.
Faites chauffer le bouillon de volaille.
Dans une grande poêle, **faites dorer** l'échalote ciselée dans le beurre et l'huile. **Ajoutez** les dés de pommes de terre et **mélangez** pour bien les enrober. **Versez** le vin blanc et **laissez-le** s'évaporer. **Ajoutez** la muscade moulue et **mélangez**. **Versez** le bouillon de volaille chaud et **laissez cuire** pendant 15 à 20 min en mélangeant régulièrement. **Salez, poivrez**. **Ajoutez** l'émincé d'agneau et les asperges en tronçons.
Parsemez de parmesan râpé et de noisettes concassées juste avant de servir !

Salade de pommes de terre, avocats, coeurs d'artichaut, radis et ananas

ENVIE DE PIQUE-NIQUE ?
PENSEZ SALADE DE POMMES DE TERRE !

4 pers 20 mn



Le saviez-vous ?

Parfois vos pommes de terre peuvent légèrement sentir la menthe. Pas de panique, l'huile essentielle de menthe est un anti-germinatif naturel utilisé pour conserver les pommes de terre plusieurs mois en hangar de stockage.

SORTIE DE BAIN

Une fois cuites, ne laissez pas trop longtemps vos pommes de terre dans l'eau, elles deviendraient «élastiques».

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre de primeur ou pour cuisson vapeur ou rissolée
2 avocats
125 g de jeunes pousses
3 tranches d'ananas frais
8 coeurs d'artichaut
8 radis
2 cébettes
Le jus d'1 citron
Quelques feuilles de coriandre
Quelques baies roses
3 c à s d'huile de noix
2 c à s de vinaigre de cidre



PRÉPARATION

Lavez puis **plongez** les pommes de terre dans une casserole d'eau salée et **faites cuire** 20 min après ébullition. **Laissez-les refroidir** puis **coupez-les** en dés.

Egouttez et **coupez** les coeurs d'artichaut en deux dans le sens de la longueur. **Pelez** puis émincez finement les ciboules. **Coupez** les tranches d'ananas en petits morceaux. **Taillez** les radis en fines lamelles. **Coupez** les avocats en morceaux. **Arrosez-les** de jus de citron pour éviter qu'ils noircissent.

Dans un grand saladier, **mélangez** tous les ingrédients et **servez** votre salade accompagnée d'une vinaigrette à l'huile de noix et au vinaigre de cidre. **Parsemez** de baies roses concassées juste avant de servir.

Canapés de pommes de terre, tomates, mozzarella et olives noires

FÊTE DE LA MUSIQUE, FÊTE DES VOISINS, EN JUIN TOUT EST PRÉTEXTE À LA FÊTE ET AUX COCKTAILS DINATOIRES !

4 pers 20 mn

Le saviez-vous ?

6 Millions. C'est le nombre de tonnes de pommes de terre récoltées l'an dernier en France. On en consomme en moyenne 52 kg par an et par habitant, la moitié en frais, l'autre moitié en produits transformés (frites surgelées, purée en flocons, chips...). La France exporte la moitié de sa production annuelle, ce qui fait d'elle le premier pays exportateur de pommes de terre au monde.

LE CONSEIL

Pour les apéros dinatoires, osez surprendre vos invités avec les canapés de pommes de terre. Fromage frais, noix, fines herbes, tapenade, anchoïade, guacamole et crevettes, foie gras et abricot... Osez tous les mélanges.

INGRÉDIENTS

4 pommes de terre de taille moyenne pour cuisson vapeur/à l'eau

4 boules de mozzarella

4 tomates

1 poignée d'olives noires

Quelques feuilles de basilic

De l'huile d'olive

Sel et poivre



PRÉPARATION

Lavez les pommes de terre.

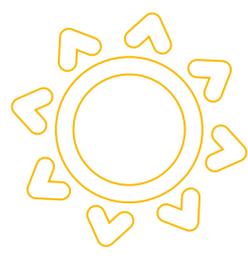
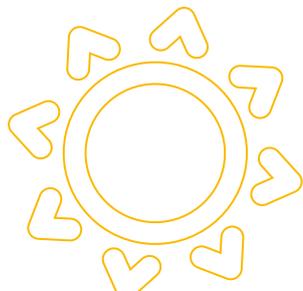
Déposez-les dans un plat pour micro-ondes, **versez** un fond d'eau et **couvrez** d'un film plastique spécial micro-ondes puis **percez** quelques trous. La durée de cuisson dépend de la taille des pommes de terre et de la puissance du micro-ondes (entre 7 et 10 min).

Dénoyotez et **hachez** finement les olives. **Pelez** les tomates et **découpez-les** en petits dés. **Détaillez** la mozzarella en petits dés. Lorsque les pommes de terre sont cuites, **coupez-les** en deux et **dressez-les** avec les dés de tomate et de mozzarella, ainsi que les olives. **Arrosez** d'un filet d'huile d'olive.

Mettez au micro-ondes une minute et **décorez** de quelques feuilles de basilic.

2021

CALENDRIER



Recettes

3

ESTIVALES



Brochettes de pommes de terre, poivron et bacon

ENVIE DE BARBECUE ?

4 pers 30 mn

Le saviez-vous ?

En 1885, Vincent van Gogh peint «les Mangeurs de pommes de terre», point d'orgue d'une série de toiles qui illustre la vie des paysans de l'époque.

LE CONSEIL

Au frais SVP !

Gardez les pommes de terre dans un endroit ni trop chaud ni trop froid. La température idéale pour les conserver est entre 6 et 8 °C.



© CNIPT - Amélie Roche

INGRÉDIENTS

250 g de pommes de terre ou 12 pommes de terre de petit calibre pour cuisson à l'eau

1 poivron rouge

1 poivron vert

12 tranches de bacon

1 c à s de sauge séchée

1 filet d'huile d'olive

1 pincée de gros sel



PRÉPARATION

Lavez, épépinez et coupez les poivrons en morceaux.

Coupez les tranches de bacon en deux.

Coupez les pommes de terres en rondelles épaisses (**laissez-les** entières si elles sont petites) et **enroulez-les** de bacon.

Sur des piques à brochettes, **alternez** rondelles / pommes de terre lardées de bacon et morceaux de poivron rouge et vert.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive. **Parsemez** de sauge séchée.

Faites griller au barbecue ou à la plancha pendant 12 à 15 min en les retournant régulièrement.

Poke bowl de pommes de terre, et thon à la crème de Féta

ENVIE DE VACANCES ET DE DÉPAYSEMENT
À MOINDRES GESTES EN CUISINE ?



4 pers 35 mn

Le saviez-vous ?

On recense plus de 6 000 variétés de pommes de terre dans le monde. En France, on en retrouve plus de 200 en magasin dont une vingtaine plus couramment.

LE CONSEIL

BIEN CUITES !

Pour une cuisson parfaite, choisissez des pommes de terre de même taille et démarrez la cuisson à l'eau froide.

INGRÉDIENTS

700 g de pommes de terre pour cuisson vapeur, à l'eau

500 g de thon rouge

1 citron confit

1 courgette

Quelques jeunes pousses

100 g de Féta

2 c à s de crème fraîche

Quelques brins de ciboulette



PRÉPARATION

Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et **portez** à ébullition 20 min.

Laissez tiédir, **épluchez-les** et **coupez-les** en rondelles. **Taillez** le thon en cubes et **retirez** les arêtes si nécessaire. **Lavez** la courgette et **réalisez** des tagliatelles à l'aide d'un économe. **Coupez** le citron confit en huit quartiers. **Mélangez** la crème fraîche et la Féta émiettée. **Ajoutez** la ciboulette finement ciselée, **poivrez** et **mélangez à nouveau**.

Disposez des rondelles de pommes de terre encore tièdes dans chaque bol, **ajoutez** quelques jeunes pousses, les dés de thon, les tagliatelles de courgette et le citron confit. **Servez** avec la crème de Féta.

Frites maison au four

C'EST LA RENTRÉE ET LES BONNES RÉOLUTIONS POUR CUISINER MAISON.



Le saviez-vous ?

Pour éviter que les frites ne collent entre elles à cause de l'amidon, trempez les bâtonnets dans l'eau et séchez-les à l'aide d'un torchon avant de les faire frire.

LE CONSEIL

Les frites au four nécessitent moins d'huile qu'en friture. Elles sont donc moins grasses mais tout autant délicieuses.

INGRÉDIENTS

1 kg de grosses pommes de terre spéciales frites

3 c à s d'huile végétale (tournesol, colza...)

Épices ou herbes sèches (paprika, cumin, origan, coriandre...)

Fleur de sel



PRÉPARATION

Lavez les pommes de terre.

Préchauffez le four à 220°C (th.8).

Épluchez les pommes de terre puis **taillez-les** en frites.

Rincez-les et **essuyez-les** bien.

Déposez les frites dans un saladier. **Versez** l'huile puis les épices (ou les herbes) et **mélangez** jusqu'à ce que les frites soient bien enrobées.

Étalez les frites sur une plaque de four recouverte de papier cuisson en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas.

Enfournez pendant 30 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées en retournant vos frites à mi-cuisson.

Saupoudrez de fleur de sel juste avant de servir.



Recettes

4

AUTOMNALES

Wok de pommes de terre, courge butternut et fruits secs

UNE RECETTE VÉGÉTARIENNE AU DOUX PARFUM D'ORIENT, POUR UN AUTOMNE VITAMINÉ.

4 pers 45 mn

Le saviez-vous ?

La pomme de terre est un substitut à la farine et une solution sans gluten. En purée pour la préparation d'un gâteau, en galette elle remplace une pâte à pizza.

LE CONSEIL

INUTILES DE LEUR FAIRE LA PEAU !

La peau des pommes de terre se consomme. Inutiles de les éplucher quand vous les consommez en frites ou en poêlée... D'ailleurs, on peut même réaliser des chips avec les épluchures des pommes de terre.



INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre pour cuisson rissolée

350 g de courge butternut

100 g de figes sèches

100 g d'abricots secs

30 g d'amandes concassées

1 c à s d'huile d'olive

Sel, poivre



PRÉPARATION

Lavez, coupez les pommes de terre en cubes et **séchez-les** avec un torchon. **Épluchez** et **taillez** également la courge en dés.

Dans une poêle, **déposez** les cubes de pommes de terre et de courge avec l'huile d'olive. **Mélangez** et **assaisonnez** selon votre goût.

Faites cuire à feu vif 4 à 5 min en remuant de temps en temps et **poursuivez** la cuisson à feu doux et à couvert 10 à 12 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. **Réservez** au chaud. Dans une poêle bien chaude, **faites torrifier** les amandes 1 min environ en remuant régulièrement. **Émincez** les fruits secs et **mélangez** le tout.

Parsemez de coriandre fraîche et **dégustez !**

Velouté de pomme de terre, au Gorgonzola, coriandre et noisettes

ENVIE DE RÉCONFORT ?

Le
saviez-vous ?

La pomme de terre contient de l'amidon et donc des glucides complexes. Si vous utilisez un mixeur, les molécules de glucide cassent et la chair de la pomme de terre devient collante.

Cette texture, parfaite pour un velouté, ne convient pas pour une purée.

Privilégiez le presse-purée ou le moulin à légumes.

LE CONSEIL

UNE POMME MAIS SURTOUT PAS D'OIGNON !

Placez une pomme parmi les pommes de terre pour ralentir la formation des germes. Quant à l'oignon, il accélère la germination !



4 pers 30 mn

© CNIPT - Amélie Roche

INGRÉDIENTS

700 g de pommes de terre pour purée, potage

1 échalote

120 g de Gorgonzola

25 cl de bouillon de légumes

1 filet d'huile d'olive

Feuilles de coriandre (ou de basilic)

Noisettes concassées



PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre et **coupez-les** en cubes.

Pelez et **émincez** finement l'échalote.

Faites revenir les échalotes dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Ajoutez les cubes de pommes de terre, le bouillon de légumes, **salez** et **poivrez**.

Portez à ébullition et **laissez** ensuite **cuire** à couvert environ 15 min.

Mixez la soupe, **ajoutez** le Gorgonzola et **mélangez** jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.

Poivrez, **parsemez** de feuilles de coriandre et de noisettes concassées.

Dégustez bien chaud.

Pomme de terre

Hasselback (à la suédoise)

COMMENT ÉPATER LES GRANDES TABLÉES
AVEC LES POMMES DE TERRE ?

Le saviez-vous ?

En 1962, Johnny met à l'honneur les pommes de terre avec «mashed potatoes», signifiant «purée de pommes de terre». La chorégraphie de cette danse populaire venue des Etats-Unis imite les pas d'une personne qui écrase des pommes de terre.

LE CONSEIL

CONSERVEZ jusqu'à 2 ou 3 jours un reste de **POMMES DE TERRE CUITES À L'EAU** dans une boîte hermétique ou dans un saladier recouvert d'un film plastique au frigo. Elles agrémenteront une omelette ou une salade, ou bien rissolées, elles accompagneront une viande ou un poisson.



4 pers 1h-1h15

© CNIPT - Amélie Roche

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes de terre pour cuisson au four

1 filet d'huile d'olive

4 noix de beurre

Fleur de sel

Thym, origan, romarin (frais de préférence)

Épices : paprika, cumin, curcuma, curry, 4 épices...



PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C (th 6). **Lavez** les pommes de terre. **Taillez** des rondelles régulières en veillant à ne pas aller jusqu'au bout pour que la pomme de terre s'ouvre « comme un éventail ». **Parsemez** chaque pomme de terre d'herbes, d'aromates et d'épices en veillant à ce que chaque rondelle de pommes de terre soit garnie. **Déposez** une noix de beurre sur chaque pomme de terre. **Arrosez** légèrement d'huile d'olive. **Placez** les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et **enfournez** pendant 50 min à 1h selon la taille des pommes de terre. **Servez** bien chaud en accompagnement d'une viande ou d'une volaille, avec une sauce à la crème.

Variante : **garnissez** plus généreusement vos pommes de terre pour en faire un plat complet : magret de canard, bacon, lamelles d'oignon, de poires, de pommes, de champignons, fromage râpé, chèvre frais, cancoillotte...



CONTACTS PRESSE CNIPT



Apolline Masson - a.masson@rpca.fr - 06 28 31 73 14

Hyacinthe Prache - h.prache@rpca.fr - 06 20 67 67 17

CNIPT

43-45 rue de Naples – 75008 Paris
Tel : +33(0)1 44 69 42 10 – Fax : +33(0)1 44 69 42 11
Mél : communication@cnipt.com

Pour en savoir plus sur le CNIPT : www.cnipt.fr

Pour en savoir plus sur les pommes de terre :
www.lespommesdeterre.com

