



Pomme de terre locale

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Pour sa nature fiable et audacieuse !

La patate a permis à de nombreux peuples de combattre la famine au cours de l'Histoire. En 1995, elle devient le premier légume cultivé dans l'espace, s'envolant avec la NASA dans la navette spatiale Columbia 29.

→ Les Français étaient dans les patates !

Au XVIIIe siècle, Antoine Augustin Parmentier a cherché à introduire la pomme de terre en Europe, mais les Français en nourrissaient les cochons ! Il a fallu en servir sur la table du Roi pour qu'ils acceptent d'en manger !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de pommes de terre à l'aneth et au citron



PORTIONS: 5 À 6

10 MIN

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Zeste d'un citron
- Jus de ½ citron
- 10 petites pommes de terre rouges, bouillies*, coupées en 4
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 3 oignons verts, hachés finement
- 60 ml (¼ tasse) d'aneth haché
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un grand bol, fouetter le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le zeste et le jus de citron.
- 2 Ajouter à la vinaigrette les pommes de terre, le céleri, les oignons verts et l'aneth. Mélanger doucement.
- 3 Assaisonner au goût.

Note

Prévoir 10 à 15 min pour cuire les pommes de terre.

Source: Stéphanie Tremblay, Nutritionniste

Frittata aux pommes de terre et cheddar fort



PORTIONS: 5

20 MIN 65 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et tranchées
- 180 ml (¾ tasse) d'oignons verts hachés
- 8 oeufs (calibre extra gros)
- 180 ml (¾ tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage cheddar fort râpé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (330 °F).
- 2 Disposer les tranches de pommes de terre dans le fond d'un moule légèrement huilé.
- 3 Cuire au four à découvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement cuites (environ 20 min). Réserver.
- 4 Entre-temps, mélanger dans un grand bol les oignons verts, les oeufs, le lait, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- 5 Verser ce mélange sur les pommes de terre et garnir de fromage. Cuire au four à découvert pendant environ 45 min ou jusqu'à ce que le centre de l'omelette soit ferme.

Source: Inspirée de nospetitsmangeurs.org/recettes

Astuce!

- La pomme de terre se mange bouillie, à la vapeur, au four, en frites, rissolée ou réduite en purée. Vous pouvez même la faire cuire au micro-ondes. Il suffit de piquer la pomme de terre non pelée à différents endroits et la cuire de 3 à 5 min en fonction de la taille.

