

LA POMME DE TERRE



La pomme de terre pousse sur une plante vivace cultivée annuellement et dont les tiges aériennes peuvent atteindre 1 m. Ces tiges présentent des feuilles oblongues de tailles légèrement variables.

Il existe des centaines de variétés de pomme de terre ce qui joue un rôle sur leur taille, leur couleur mais également leur texture ou leur goût.

Saisonnalité

La pomme est disponible toute l'année avec un pic de production de Juin à Janvier à la Réunion.

Nutrition

D'index glycémique faible, la pomme de terre est source des vitamines B6 et C et du minéral, potassium. Ses lipides contiennent des acides gras essentiels et les phytostérols. Son pouvoir antioxydant peut être très élevé selon la variété. Les acides phénoliques et les flavonoïdes ont été caractérisés dans la pomme de terre.

Usages

Les utilisations de la pomme de terre sont nombreuses (purée, frites, chips, salade russe...)

Conseils d'achat

Sous les doigts, le tubercule doit être bien ferme, la couleur est homogène et il n'y a aucune trace de germination. Sélectionnez la variété (chair ferme, fondante ou farineuse) en fonction de l'usage auquel vous la réservez.



ECRASÉ DE POMME DE TERRE

INGRÉDIENTS (POUR 2 PERSONNES)

- 6 pommes de terre épluchées
- Un filet d'huile d'olive
- Quelques tiges d'oignon vert émincés finement
- Sel, poivre

Cuire les pommes de terre à la vapeur.

Dans un plat creux, les écraser grossièrement à l'aide d'une fourchette en y ajoutant le reste des ingrédients.

Parfait pour accompagner une viande.