Recette : du bon usage de la pomme de terre

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Le messager suisse : revue des communautés suisses de langue française**

Band (Jahr): **- (1998)**

Heft 107

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

La pomme de terre dans tous ses états

La présence de la pomme de terre dans nos assiettes n'étonne plus personne. Pourtant son histoire ne s'est pas faite en un jour. Elle apparaît sous le nom de "papa" dans la cordillère des Andes en 800 avant J.C. Au XVe siècle, les conquistadors la découvrent et la ramènent en Europe. Elle connaît un très faible succès, peu de plantations se développent, et elle fait figure de simple curiosité. Elle fait une rapide incursion en 1616 sur la table de Louis XIII avant que le parlement de Besançon ne la fasse interdire en l'accusant de donner la lèpre. Ce n'est qu'au XVIIIe siècle qu'elle revient sur une table royale grâce à la persévérance d'un homme, Antoine-Augustin Parmentier. Ce légume du nouveau monde devient un légume roi et des champs de pomme de terre sont alors plantés tout autour de Paris. Une jolie légende prétend même qu'au début du siècle, l'avenue Parmentier, à Paris près de l'hôpital Saint Louis, était encore un champ de pommes de terre. La pomme de terre se retrouve sur toutes les tables, dans tous les pays et toutes les circonstances. Elle se fait apprécier dans les temps de disette comme dans ceux d'abondance.

La pomme de terre est savoureuse, peu calorique par rapport à sa valeur nutritionnelle. Elle apporte des sucres lents utiles aux sportifs, des fibres facilitant le transit et très peu de gras. Elle possède d'autres qualités comme son apport en vitamines B et C, du potassium et du fer, ainsi qu'une quantité non négligeable d'oligo-éléments et de minéraux. Il serait dommage de se priver de ses bienfaits. Mais elle est fragile. Selon le mode de préparation, ses qualités nutritionnelles peuvent varier considérablement. Il faut éviter de la couper et de l'éplucher avant de la cuire, sinon adieu vitamines et minéraux.

Respectons-la. Elle n'a pas fini de nous étonner.

Dr Françoise Roesch

PETITE ANNONCE

Courbevoie-Bécon

À vendre 2 pavillons mitoyens

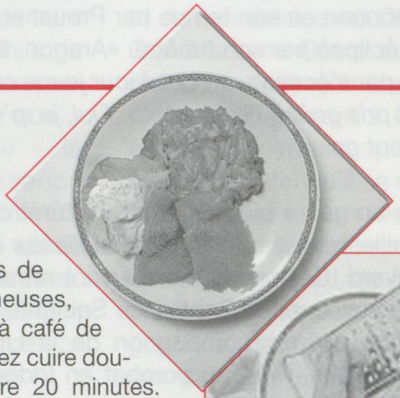
comprenant chacun entrée, salon, double salle à manger, cuisine avec coin repas, wc, terrasse sur jardin, salle de bain, 6 chambres, cave et garage sur 312 m² de terrain.

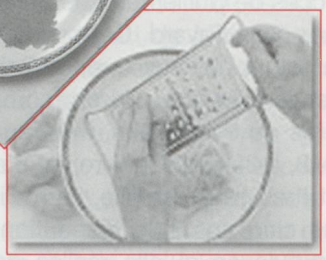
Prix : 2 800 000 F par pavillon.

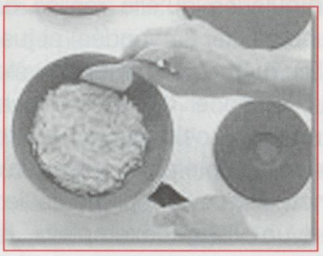
Contact : Ernest Veraguth, 14 rue Edith Cavell, 92400 Courbevoie

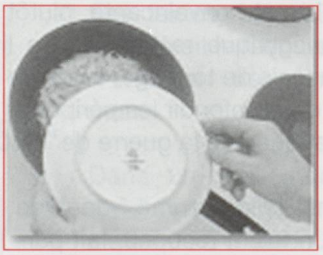
Recette

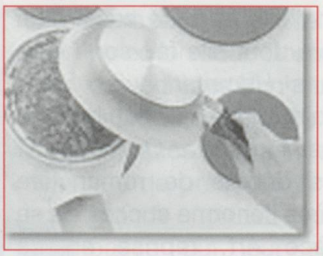
Du bon usage de la pomme de terre











Prenez un kg de pommes de terre légèrement farineuses, 1 litre d'eau et une cuillère à café de sel. Portez à ébullition et laissez cuire doucement les pommes de terre 20 minutes. Versez l'eau et laissez refroidir. Le résultat sera même meilleur si vous préparez les pommes de terre "en robe des champs" la veille. Vous pouvez aussi les cuire à la vapeur dans une cocotte minute, mais ne les refroidissez pas brusquement pour leur éviter d'éclater.

Le lendemain, pelez-les (vous aurez donc respecté les consignes du Dr Roesch), puis passez les à la râpe à rösti (ou râpez les grossièrement avec une grosse râpe). Chauffez ensuite 2 cuillères à soupe de saindoux ou de beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Mettez-y les pommes de terre râpées. Saupoudrez de sel, de poivre et de muscade, dorez à petit feu en remuant occasionnellement. Vous pouvez rajouter 100 g de lardons ou 4 oignons hâchés ou coupés en lanières que vous aurez fait revenir préalablement, ou encore des légumes étuvés.

Formez une galette, puis couvrez et faites dorer environ 15 minutes de façon à former une croûte. Si vous souhaitez avoir une croûte des deux côtés, essayez de retourner le tout à mi cuisson en utilisant un plat, ou utilisez le "coup d'Echandens" : découpez votre rösti en 4, retournez les morceaux, et réassemblez les parts discrètement. Finissez la cuisson en mettant une cuillère à soupe de beurre ou de margarine répartie au bord de la poêle et en laissant cuire encore 5 minutes avant de retourner ou de faire glisser sur un plat. Une fois cuit, vous pouvez garder au chaud dans un four à 60 degrés, recouvrir de fromage gratiné, d'un œuf au plat, etc.

Aux Grisons, on fait le rösti au four, en le laissant environ 40 minutes à 200 degrés et on le sert avec une compote faite d'airelles en bouillies et d'airelles entières, sous le nom de Plain in Pigna. Une autre variante utilise 1/3 de pommes fruits râpées à cru.