

**Zeitschrift:** Le messenger suisse : revue des communautés suisses de langue française  
**Herausgeber:** Le messenger suisse  
**Band:** - (1998)  
**Heft:** 107  
  
**Rubrik:** Santé

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La pomme de terre dans tous ses états

**L**a 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 XV<sup>e</sup> 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 XVIII<sup>e</sup> 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 vita-

mines 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 évi-

ter 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

## Recette

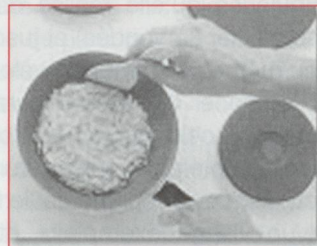
### Du bon usage de la pomme de terre

**P**renez 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.



## 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 m<sup>2</sup> de terrain.

**Prix :** 2 800 000 F par pavillon.

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