



La pomme de terre parfaite pour chaque plat

Boum patate!

Durant des siècles la pomme de terre a été la base de la cuisine Flamande jusqu'à ce qu'elle disparaisse soudainement de la table il y a quelque temps. Elle ne rentrait plus dans les critères diététiques parce qu'elle n'était pas bonne pour la santé. Mais rien n'est moins vrai!

Les patates sont une excellente source de fibres, de potassium et de vitamines B et C. De plus, elles ne contiennent pas une once de graisse. Il est grand temps qu'elles se débarrassent de leur image d'engraisseuse et retrouvent une petite place dans notre nourriture quotidienne!

Les variétés de pommes de terre les plus populaires:

- Les meilleures **frites Belges**? On les fait avec des bintjes!
- Pour une **salade** on a besoin d'une petite patate ferme, comme la grenaille ou la Nicola.
- À l'**eau**, sous la **cendre** ou **rôties**? Utilisez la multitâches, la Charlotte, qui reste bien ferme!
- **Pourquoi pas une fois une autre patate**? Laissez-vous surprendre par la Franceline: excellent goût, belle couleur rouge et peau très fine et lisse.



À table en 7 minutes!

Il n'est pas toujours nécessaire de cuire vos patates pendant une demi-heure avant d'attaquer le repas. Comment en profiter en moins de temps?

Utilisez le **micro-ondes**. Mettez les pommes de terre épluchées dans un plat avec un peu d'eau et couvrez le plat. Faites cuire 500 g de pommes de terre environ 7 minutes à 1000 Watts et c'est prêt!

Astuce : plus petites vous coupez les pommes de terre, moins de temps elles doivent cuire...



4 façons de préparer des pommes de terre

Cuites à la vapeur

- Pour la même raison que pour les légumes: les vitamines et les minéraux sont mieux conservés qu'avec n'importe quelle autre technique de cuisson. De plus aucune matière grasse n'intervient dans cette préparation.
- Comment: mettez quelques centimètres d'eau dans un cuit-vapeur. Déposez les pommes de terre dans le panier que vous placez au-dessus de l'eau et ajoutez un peu de gros sel. Couvrez et portez l'eau à ébullition. Laissez cuire à la vapeur entre 20 et 30 minutes.

Croquantes au wok

- Mmm, les pommes de terre croquantes sont tout simplement les meilleures!
- De la façon suivante elles seront délicieuses: coupez-les en rondelles d'environ 2 cm. Faites-les cuire dans un wok bien chaud et couvert dans un peu d'huile d'olive. Sans le couvercle, rôtissez-les ensuite bien dorées. Assaisonnez-les avec poivre, sel et vos épices favorites.



Savoureuses au four

- Pourquoi: au four aussi le goût et les nutriments sont mieux conservés. Cela est surtout dû à la cuisson lente.
- Comment: brossez bien les pommes de terre non épluchées puis piquez-les quelques fois avec une fourchette. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'une petite couche de gros sel. Faites cuire 50 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

En chemise

- Pourquoi: dans la peau se trouvent beaucoup de fer et de fibres.
- Nettoyez-les bien, piquez-les ici et là avec une fourchette puis faites-les cuire dans l'eau. Faites une fente dans la pomme de terre, ouvrez-la un peu et introduisez une noix de beurre. Exquis!



Saviez-vous que:

- Le Belge moyen mange environ 28 kilos de pommes de terre par an. Sous la forme de frites, purée, rôties ou simplement à l'eau: nous en sommes fous!
- Les pommes de terre ne contiennent pas un gramme de cholestérol!
- Il existe plus de 4.000 variétés de pommes de terre. Pour tous les goûts ...

Encore plus d'inspiration...

[Découvrez ici nos meilleures recettes avec pommes de terre!](#)

