

# Pomme de terre du Québec

## Caractéristiques générales

La pomme de terre du Québec est récoltée à l'automne et disponible à l'année.

D'un point de vue botanique, la pomme de terre est dans la même famille que la tomate et le poivron.

Il existe plus de 150 variétés de pommes de terre différentes au Québec. On en retrouve une vingtaine sur nos étals qui sont classées en fonction de leur type de chair et de leur utilisation culinaire.

Recommandez la variété en fonction de leur usage culinaire idéal :

- **Chair blanche** : excellente bouillie
- **Chair jaune** : excellente en purée
- **Rouge** : excellente en salade et en frites
- **Pomme de terre de forme longue** : excellente pour la cuisson au four

## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les entre 4 et 8 °C, dans un endroit sombre et bien ventilé pour une durée maximale de 5 à 10 mois.

Elles sont **sensibles à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (> 95 %) est recommandée.

Elles **sont sensibles au gel** à partir de -0,8 °C.

### Étalage en magasin

Conservez-les **idéalement à la température ambiante** et préférablement dans un endroit humide. **Ne pas les asperger d'une bruine.**

Elles sont **moyennement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Même en présence de faibles concentrations d'éthylène, la durée de conservation des pommes de terre sera grandement réduite. Placez-les loin des **produits** qui émettent ce gaz **comme les tomates, les pommes, les poires, les pêches ou les avocats.**

## Valeurs nutritives

Pomme de terre cuite au four avec pelure	Pour ½ pomme de terre, chair et pelure, cuite au four (87g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	80 kcal	-
Glucides	18 g	-
Fibres alimentaires	2 g	7 %
Potassium	450 mg	10 %
Vitamine B6	0,27 mg	16 %
Vitamine C	8 mg	9 %
Folates	25 µg	6 %
Fer	1 mg	5 %

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des pommes de terre fermes, assez propres et lisses. Évitez les pommes de terre avec des taches noires et molles, avec la peau d'apparence verte ou avec des portions de chair exposées.



## Caractéristiques nutritionnelles

### Bénéfiques pour la santé :

Les pommes de terre sont sources de fer et de vitamine C. Il s'agit d'un duo gagnant, puisque la vitamine C est reconnue pour favoriser l'absorption du fer dans l'organisme. De plus, la vitamine C possède des fonctions antioxydantes.

La vitamine B6, que la pomme de terre contient en bonne proportion, est essentielle au fonctionnement du système nerveux; elle aide le corps à transformer le glucose en énergie.

Elle participe aussi à la production de protéines.

La majorité des fibres contenues dans la pomme de terre sont de type soluble dans l'eau. Ce type de fibres a été associé à la prévention de maladies cardiovasculaires et à la réduction du cholestérol sanguin. Conserver la pelure des pommes de terre pour profiter au maximum de ses bienfaits nutritifs.

### En résumé, la pomme de terre :

- Est une source de vitamine B6, de vitamine C, de potassium et de fer.
- Est une source de fibres, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire.



**Selon le Guide alimentaire, la pomme de terre est bel et bien un légume! Elle contient en effet grande quantité de vitamines et minéraux et mérite sa place au sein de l'assiette équilibrée!**

## Commanditaires :



## Conservation domestique

Pour éviter les moisissures créées par l'humidité, retirez les pommes de terre achetées dans un sac de plastique et placez-les dans un sac en papier.

Les pommes de terre se conservent environ deux mois dans un endroit sombre, sec et bien aéré où la température se situe près de 7°C.

Évitez de les conserver à la température ambiante (19-21°C), car cette pratique favorise la germination et la déshydratation. À l'opposé, limitez l'exposition aux températures trop froides lesquelles transforment l'amidon en sucre, ce qui modifie légèrement leur goût.

## Utilisations culinaires

Les pommes de terre rouges sont parfaites pour les salades de pommes de terre. Lors de la cuisson, atteindre un niveau de cuisson al dente pour qu'elles gardent leur forme dans la salade.

Pour les purées, choisissez les pommes de terre à chair jaune qui sont aussi parfaites pour faire des gnocchis. N'hésitez pas à joindre d'autres légumes aux pommes de terre pour en varier le goût et la couleur. Aussi, pour avoir une purée onctueuse, faites chauffer le lait avant de l'ajouter à la purée.

Les pommes de terre blanches sont parfaites pour la cuisson à l'eau, alors que les variétés à la forme plus allongée seront adaptées pour la cuisson au four.

Au Québec, la pomme de terre fait aussi partie de recettes classiques de bonbon et de beignet à la pomme de terre.

Une fois coupée, la chair de la pomme de terre noircit au contact de l'air. Pour éviter cela, mettez-la dans de l'eau froide le temps de l'attente.

## Comment éviter le gaspillage ?

Vous êtes pressé ? Faites cuire les pommes de terre au four à micro-ondes après les avoir lavées et piquées à l'aide d'une fourchette. Calculez 4 minutes de cuisson pour la première pomme de terre et 2 minutes supplémentaires par légume additionnel.

Les parties vertes parfois présentes sur les pommes de terre sont dues à une exposition au soleil ou à la lumière. La solanine est présente dans ces parties vertes et dans les germes. Comme elle peut être toxique à forte dose, on retire ces parties de la pomme de terre avant de la cuisiner. Si la pomme de terre est couverte de parties vertes à plus de la moitié de sa surface, ne pas l'utiliser.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual | [epatantepatate.ca](http://epatantepatate.ca) | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Étiquetage nutrition – Tableau des valeurs quotidiennes de Santé Canada

## Partenaires :

