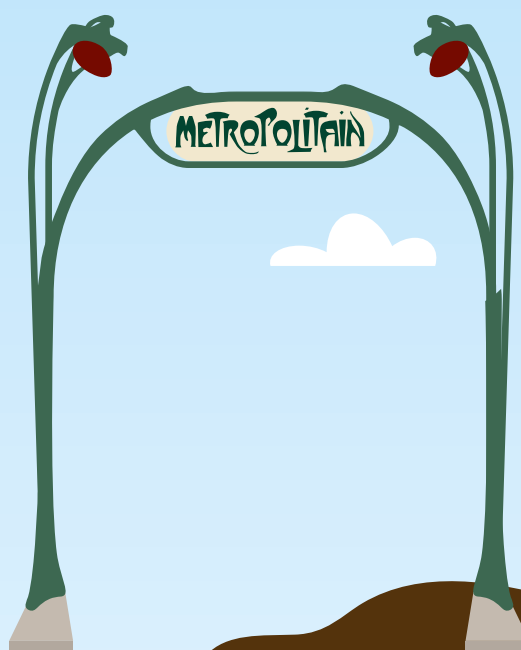


Il y a de la
pomme
de terre
dans l'air !

LA
POMME
DE TERRE
S'EXPOSE

**SOUS
TERRE !**





1. / LA POMME DE TERRE S'EXPOSE **SOUS TERRE !**

● **QUAI LEVALLOIS**

La fabuleuse aventure Antoine-Augustin Parmentier

● **QUAI GALLIENI**

L'aventure fabuleuse de la pomme de terre

/ LA DÉLICIEUSE HISTOIRE de la pomme de terre

2.

Des années d'histoire, et toujours dans l'air du temps ! ●

Un trésor sous la terre ●

Plaisir toute l'année ou plaisir de saison ? ●

La pomme de terre selon ses envies ●



3. / US & ASTUCES de la pomme de terre

- Au top de la forme
- La choisir, la conserver, la cuire
- Halte aux idées reçues
- La pomme de terre au cœur des tendances

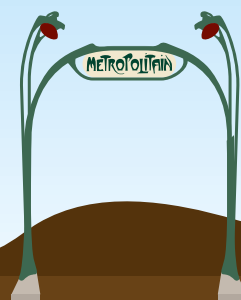
/ ÉTUDE 2018 Les Français et la pomme de terre

4.

- Les Français, fans de pommes de terre
- Le légume préféré des Français qui coche toutes les cases
- Championne de la convivialité et du partage



PAR ICI



En septembre 2019, le CNIPT, avec l'appui de l'Ambassade du Pérou, réinvente et transforme les panneaux de la station de métro Parmentier réalisés en 2008 à l'occasion de l'Année Internationale de la pomme de terre.

OBJECTIF : proposer un véritable espace artistique et pédagogique de la pomme de terre... sous terre !

Descendre les marches de cette station, c'est embarquer pour un voyage sous terre, à la découverte de la succulente histoire de la pomme de terre et de l'homme à l'origine de sa renommée en France : Antoine-Augustin Parmentier. Sortie culturelle pour petits et grands, cette exposition souterraine invite au voyage, du Pérou jusqu'en Europe, de la plantation à la récolte, le tout pour le prix d'un ticket... de métro.

Un parti-pris muséographique

Le projet consiste à célébrer le grand promoteur de la pomme de terre dans un espace souterrain.

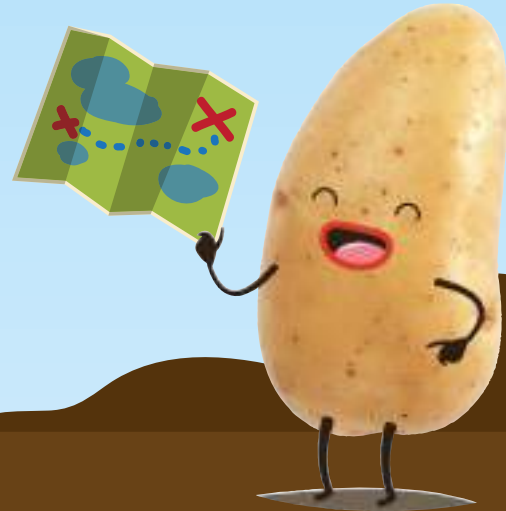
Quel meilleur endroit pour parler de la pomme de terre que trois mètres sous la terre !

En même temps, dans une station de métro, nous ne sommes pas littéralement enterrés, nous sommes à la fois sous la terre et à l'air libre : c'est une sorte de mélange des contraires. Une double nature reprise dans l'histoire croisée de deux protagonistes : Parmentier et la pomme de terre. Deux quais pour narrer leurs liens mystérieux et mettre en lumière leurs connivences souterraines.



Les usagers du métro ne disposent jamais de plus de quelques minutes pour lire - et pas avec la plus grande disponibilité d'esprit -, mais c'est un public fidèle, qui sera amené à revenir et qui va pouvoir reprendre sa lecture là où sa curiosité l'avait dirigé. Formats courts, illustrations nombreuses : les panneaux ont été imaginés sur le modèle des magazines de vulgarisation historique ou scientifique.

SEPTEMBRE/2019



PARTIE 1

QUAI LEVALLOIS

La fabuleuse aventure
d'Antoine-Augustin Parmentier

QUAI GALLIENI

L'aventure fabuleuse
de la pomme de terre



S. Bianchetti/Leemage/Bridgeman Images

Parmentier, un homme des Lumières

C'est un grand savant, membre de l'Académie des Sciences, apothicaire de l'Hôtel des Invalides, célébré tant à la cour du Roi que plus tard à celle de l'Empereur, et entre les deux, employé par la convention révolutionnaire. Un homme qui a vécu, dans la lumière et dans les lumières, celles de la science au siècle du même nom.

Ces lumières, Parmentier a su en tirer profit, en jouant d'un don peu fréquent chez les hommes de science : celui des relations publiques. En organisant des événements qu'on pourrait qualifier de mondains, Parmentier a brillamment su attirer l'attention de la presse sur ses travaux, et par ce biais, celle du peuple.

Cette lumière que Parmentier a su capter, ce n'est pas sur lui-même qu'il l'a dirigée, mais sur la cause de sa vie : nourrir le peuple. Et voilà qu'apparaît l'autre face du personnage : soigner, nourrir, apporter des remèdes... Derrière l'apparent savant de cour œuvrait en réalité un homme passionnément engagé.

Loin du savant réfugié dans sa tour d'ivoire, c'était un homme de terrain, un expérimentateur, un laboureur de nouvelles techniques - et finalement un missionnaire, convaincu que sa tâche n'était pas seulement d'être un chercheur - pas même seulement "un chercheur qui trouve" - mais d'être également l'évangéliste de ses propres découvertes, le garant de leur plus large adoption. Parfois accompagné de son ami et collègue Cadet de Vaux, il parcourt des centaines de lieues partout dans le pays, ici pour repenser la méthode du chauffage du blé de Turquie, là pour travailler à améliorer les techniques de conservation alimentaire. Parmentier aimait tellement la terre et son labeur qu'il en fit plusieurs livres, dont l'un, rapporte Anne Muratori-Philip (Parmentier et la pomme de terre, NANE éditions, 2013), servit de manuel de référence aux paysans désireux d'augmenter leurs rendements.

La vie de Parmentier en 10 ÉPISODES

Sont présentés sur le quai Levallois dix épisodes extraits de la riche biographie de Parmentier qui racontent, chacun à leur manière, la richesse et la complexité du personnage.

1. **Gamin de Montdidier, 1737**
2. **Apprenti pharmacien, 1750**
3. **Prisonnier des prussiens, 1757**
4. **Apothicaire des Invalides, 1766**
5. **La consécration scientifique, 1772**
6. **Précurseur des relations publiques, 1778**
7. **L'épisode des Sablons, 1778**
8. **Savant insatiable, 1778**
9. **Pharmacien des armées, 1778**
10. **Bienfaiteur de l'humanité**



En 1913, le *Petit Journal* commémore Parmentier dont c'est le centenaire de la disparition. Le titre « bienfaiteur de l'humanité » rend hommage à l'homme qui a fait de la lutte contre les famines et pour l'alimentation publique, le combat de sa vie.

Parmentier, passionnément pommes de terre

La grande « passion » de Parmentier, c'était surtout la pomme de terre. Il la découvrit en Prusse, en pleine guerre de Sept Ans, alors que, jeune apothicaire des armées du roi de France, il était retenu en captivité. Prisonnier à cinq reprises, il fut échangé quatre fois par son régiment qui ne pouvait se passer de ses services. La cinquième fois, en cellule, on lui donna pendant quinze jours une étrange mixture - et comme il n'y avait rien d'autre pour se nourrir, il dut bien finir par accepter de la manger.

Il fut le premier surpris d'en survivre, et même d'en survivre plutôt bien, parce qu'à l'issue de ce régime imposé, il se trouvait plus en forme qu'avant. L'idée dès lors avait germé et elle ne le quitta plus : cet étrange tubercule qu'on lui fit avaler, s'il parvenait à convaincre les français d'en adopter la culture et l'usage, pourrait permettre d'en finir avec les famines.

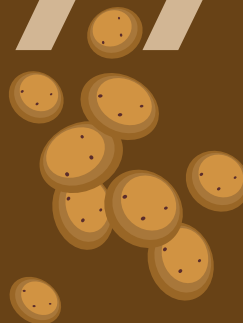


Le coup des Sablons

La légende voudrait que Parmentier fut même l'auteur d'un « coup » mémorable - presque un coup marketing - : ayant choisi de faire pousser des plants aux Sablons, il aurait demandé aux soldats de garder les précieux tubercules le jour et de se retirer la nuit.

Ainsi, des curieux peu scrupuleux s'en emparèrent : comment mieux faire passer l'idée que vous êtes précieux qu'en vous faisant voler ?

1778



La pomme de terre, cette globe-trotteuse !

Il a fallu choisir dans cet impressionnant matériel et n'en présenter que quelques morceaux de choix. En partant des origines, bien sûr : au Pérou, sur les hauts plateaux de la cordillère des Andes, où la pomme de terre est cultivée et domestiquée par le peuple andin depuis plus de 7000 ans. Jusqu'à la première grande traversée, à la conquête de l'Europe. Sont présentés sur le quai Galliéni les éléments suivants :

- **En Amérique, une culture ancestrale**
- **En Europe, des débuts difficiles**
- **Du légume de jardin aux grandes cultures**
- **La quatrième culture mondiale**
- **Le mildiou, cauchemar de la pomme de terre**
- **La culture en France aujourd'hui**



Bientôt un préjugé se répandit contre ces tubercules ; on prétendit qu'ils pouvaient donner la lèpre. Leur usage fut défendu, et l'on cessa de les cultiver.

Alphonse Chevallier,
Traité de la pomme de terre Anselme Payen, 1826

Est-ce du fait de son abord peu avantageux ? Autant chacun pourrait s'accorder sur ce que serait une "belle pomme" : ronde, brillante, appétissante au point de devenir le symbole de la tentation. Autant on aurait plus de mal à se figurer ce que serait une "belle pomme de terre", avec ses crevasses, ses bords jamais lisses, ses couleurs ternes, ses multiples tâches qui donnent l'impression qu'elle n'est jamais complètement sortie de terre.

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que cette ingratitude de la nature n'a pas favorisé sa carrière. Avant - bien avant - d'être l'aliment préféré des français, elle dut d'abord en subir la défiance, et parfois même une certaine véhémence. Dès le XVI^{ème} siècle on se mit à accuser cette nouvelle venue de basse extraction d'à peu près tous les maux de l'époque, y compris le pire d'entre eux : la lèpre. Sa culture fut donc interdite. Dans les rares champs où l'on pouvait encore la trouver, elle était destinée au bétail. Ces préjugés ont prospéré des dizaines d'années, jusqu'à l'offensive de Parmentier.

Quel contraste avec la situation d'aujourd'hui !

La France produit 5 à 6 millions de tonnes de pommes de terre chaque année. Elle en est même le premier exportateur mondial - avec plus de 2 millions de tonnes. Enquête après enquête, les Français la désignent comme leur légume préféré. Assurément, l'aventure de la fille de la terre dont les charmes et les avantages - pas seulement nutritifs ! - ont été découverts si tardivement, méritait bien le nom de "fabuleuse".

Repas de la cabane et du château, la pomme de terre endosse de multiples personnalités. Son histoire, vieille de plus de sept mille ans et qui traverse tous les continents, charrie des milliers de légendes, proverbes, récits épiques et même poétiques. Partout la pomme de terre a su conquérir les imaginaires en même temps que les assiettes.

Les saviez-vous ?

À l'origine, le célèbre Angelus (1857-1859) de Jean-François Millet devait s'appeler « Prière pour la récolte des pommes de terre » ?



Musée d'Orsay, Paris, France/Bridgeman Images

Comment évoquer Parmentier et son aliment fétiche sans donner l'envie de cuisiner ?

La pomme de terre n'est pas seulement fruit de la terre, elle est surtout le fruit du labeur. Pour pouvoir la goûter, il faut l'avoir travaillée : la peler, la dorer, la cuire au four ou à la vapeur, longuement ou brièvement, - ou plus simplement la frotter avec du gros sel avant de la faire revenir à la poêle. Trois recettes simples sont données aux voyageurs : à essayer dès le retour à la maison ! Et si n'y figure pas la recette du hachis parmentier, c'est parce que tout le monde la connaît et à chacun d'y apporter sa touche personnelle !

Les incas, INVENTEURS DE LA PURÉE RECONSTITUÉE

Les Incas stockaient les pommes de terre après les avoir déshydratées en les faisant sécher au soleil et en les pilant ; ils enlevaient ainsi toute l'eau du féculent. Les paillettes obtenues étaient stockées dans des greniers qui appartenaient à la communauté. En fonction des besoins, on distribuait ces paillettes qui, additionnées à l'eau, formaient une purée.

TEMPS DE CONSERVATION :
DE DEUX À... **VINGT ANS !**

Comment la pomme de terre a sauvé Christophe Colomb

La légende racontée par le fameux poète polonais Adam Mickiewicz dans un récit mythique appelé Kartofla («La pomme de terre») veut que Christophe Colomb, dont les vaisseaux étaient bloqués net au milieu de l'océan, implora l'aide de Dieu pour pouvoir poursuivre son voyage. Une conférence des Saints fut convoquée. Certains se montraient favorables à ce qu'on aide Colomb à découvrir le nouveau monde, d'autres non. C'est Saint-Dominique qui fit pencher la balance en faveur du navigateur en exhibant ... une pomme de terre ! Ses mérites nutritifs et gustatifs, associés à la facilité de sa culture convainquirent les plus sceptiques de l'intérêt du voyage. Les chaînes qui retenaient les caravelles furent brisées et le vent remplit à nouveau les voiles. La découverte d'un tubercule de pomme de terre flottant dans l'eau, signe que la terre était proche, mit définitivement fin aux rébellions qui agitaient les équipages.

LE HACHIS PARMENTIER

Plat convivial par excellence !

De la viande hachée, de la purée de pommes de terre, de la chapelure ou du fromage râpé pour gratiner au four... Avec ses innombrables déclinaisons, le hachis parmentier est sans doute le plus célèbre plat de pommes de terre préparé au four.

EN FRANCE, il porte le nom de l'apothicaire ayant popularisé la culture des pommes de terre : Antoine-Augustin Parmentier.

Mais il est également très apprécié **EN ANGLETERRE** sous le nom de Shepherd's Pie ("tourte du berger") : une variante réalisée à base de viande de mouton, avec des carottes, des petits pois, des champignons...

AU QUÉBEC, le pâté chinois propose, lui, une couche de maïs à la crème.



Repas anti-gaspillage par excellence et déclinable à l'infini, avec les restes d'un pot au feu, du canard, du boudin noir, de l'andouillette, ou 100% végétarien, avec un mélange de purée de pommes de terre et de panais, de potimarron et de carottes... ce plat a su traverser les siècles en se renouvelant sans cesse.

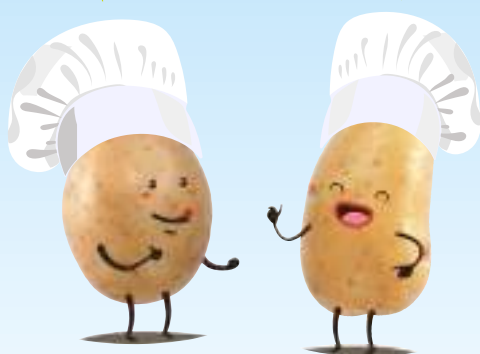


Credit : Shutterstock

Souvent à la carte des brasseries françaises, dans sa version classique ou revisitée, il peut surprendre les papilles et réveiller la gourmandise. Qui n'aurait pas l'envie de donner un coup de fourchette dans un hachis parmentier de canard au foie gras ?

En février-mars 2019, à l'occasion de la participation des Pommes de Terre au Salon International de l'Agriculture, sur 1 800 enfants interrogés sur leur plat préféré, 28% ont cité le gratin, dont notamment le hachis parmentier. (Source CNIPT-SA).

UNE RECETTE AUX MULTIPLES INTERPRÉTATIONS



ANTI-GASPI,

pour le chef Alain Ducasse c'est la recette idéale pour finir des restes de bœuf ou d'une autre viande.

RUSTIQUE ET RAFFINÉE À LA FOIS,

c'est ainsi que la qualifie la cheffe Anne-Sophie Pic.

GOURMANDE,

le chef Eric Fréchon l'interprète avec des cuisses de canard et propose de récupérer la graisse du canard restante pour la cuisson des pommes de terre. Cela lui confère un très bon goût.

A L'ORIENTALE,

le chef Cyril Lignac signe un Parmentier à base de poulet, poivrons, piment, concentré de tomates, raisins secs et cumin.

Parmentier de cabillaud À LA PROVENÇALE



4 pers



10 min



35 mn



© Dorian Nieto / CNIPT

INGRÉDIENTS

800 g de pommes de terre à purée
20 cl de lait chaud
20 g de beurre
400 g de filet de cabillaud
1 courgette
2 petites tomates
10 feuilles de basilic
1 c. à c. de fumet de poisson déshydraté
Sel, poivre

PENSEZ-Y

S'il est un plat délicieux quand le temps devient plus froid et que l'hiver pointe le bout de son nez, il s'interprète aussi à chaque saison et pour toutes les occasions !

RECETTE

DE HACHIS PARMENTIER
BISTRONOMIQUE PAR

DORIAN NIETO



Épluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux réguliers puis lavez-les à l'eau froide.

Disposez-les dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition.

Faites cuire les pommes de terre 15-20 minutes en vérifiant leur cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Égouttez les pommes de terre et remettez-les dans la casserole avant de les écraser au presse-purée.

Incorporez le beurre coupé en morceaux, ajoutez le lait chaud tout en mélangeant avec une cuillère en bois. Réservez à couvert.

Portez une casserole d'eau légèrement salée à ébullition. Ajoutez le fumet de poisson et le cabillaud. Faites cuire pendant 3 minutes, retirez du feu et laissez tiédir.

Coupez la tomate et la courgette en petits dés. Faites cuire les dés de courgette au cuit-vapeur pendant 4 minutes environ ou dans un récipient hermétique au micro-ondes pendant 3 minutes.

Préchauffez votre four à 180°C.

Déposez une fine couche de purée au fond d'un moule à gratin rond d'environ 18 cm de diamètre, puis ajoutez tomates, courgettes, cabillaud effeuillé et les feuilles de basilic grossièrement hachées.

Arrosez le tout de 2 ou 3 c. à s. de fumet de cuisson du cabillaud, recouvrez le tout avec le reste de purée.

Enfournez pour 20-25 minutes.

SEPTEMBRE/2019

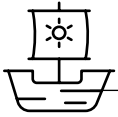
PARTIE 2

LA DÉLICIEUSE

HISTOIRE

de la pomme
de terre

LA POMME DE TERRE ?

DES ANNÉES D'HISTOIRE, ET TOUJOURS
DANS L'AIR DU TEMPS !LA POMME DE TERRE,
C'EST UNE LONGUE HISTOIRE !

L'histoire de la pomme de terre commence il y a environ 8 000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes. Présente à l'état sauvage, elle est cultivée puis domestiquée par les peuples andins il y a 7 000 ans. Améliorée au fil des siècles, elle fait son apparition en Europe au retour des caravelles des conquistadors au temps des Grandes Découvertes.

Les Espagnols, les Anglais et les Irlandais sont les premiers à la cultiver dès la deuxième moitié du XVI^e siècle, mais la France la boude...



La pomme de terre doit beaucoup à Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien aux armées qui démontre en 1772 qu'elle a toutes les qualités nutritives pour répondre aux besoins de la population et résoudre les famines endémiques qui ravagent la France. Destinée jusqu'alors à l'alimentation animale et aux plus démunis, la pomme de terre a malgré tout mauvaise réputation.

Antoine-Augustin Parmentier a une idée de génie en proposant au roi de planter des champs de pommes de terre et de les faire surveiller par des soldats, le jour uniquement. Pensant que ce légume doit être précieux pour être ainsi gardé, le peuple s'empresse d'en voler la nuit, assurant alors sa publicité. C'est ainsi que la longue histoire d'amour de la pomme de terre avec les Français démarra !

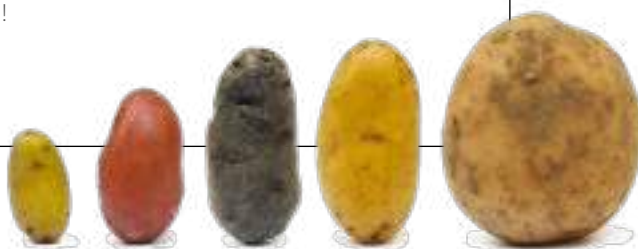
Sa culture se généralise aussi aux États-Unis, où les colons en font rapidement leur alimentation de base. Au XIX^e siècle, elle achève de conquérir le monde. D'abord consommée bouillie ou rôtie, la pomme de terre est cuisinée sous toutes ses formes, célébrée par les cuisiniers et les gastronomes.

UNE DIVERSITÉ
TOUJOURS
À L'ORDRE DU JOUR !

DÈS SON ARRIVÉE EN EUROPE, la pomme de terre surprend par la diversité de ses formes et de ses couleurs.

Antoine-Augustin Parmentier cite une quarantaine de variétés en **1777**, un premier inventaire en recense 177 en 1846, puis Henri de Vilmorin en répertorie 630 en 1881 dans son célèbre catalogue.

AUJOURD'HUI, il existe plusieurs milliers de variétés de pomme de terre dans le monde entier, inscrivant encore et toujours ce véritable aliment universel à l'ordre du jour !



LA POMME DE TERRE ?

UN TRÉSOR SOUS LA TERRE

Des fleurs blanches, roses ou encore violettes, la partie aérienne de la pomme de terre, qui peut atteindre 1 mètre de hauteur, nous gâte avec ses belles couleurs ! Mais c'est sous la terre, comme l'indique son nom latin *Solanum tuberosum esculentum*, que se trouve son véritable trésor gourmand : ses tubercules ! Ces organes de réserve où s'accumule l'amidon se développent par transformation d'une tige souterraine (comme le topinambour), et non de sa racine (comme la carotte).



UN TRÉSOR QUE L'ON CHOUCROUTE PATIEMMENT...

Parcours de la pomme de terre en **6 ÉTAPES** de petits soins !



PLANTATION : elle se fait au printemps, une fois les gelées terminées et le sol réchauffé. Les plants sont déposés délicatement dans des sillons. La terre est remontée autour des plants : c'est le « buttage », qui peut avoir lieu le même jour ou quelques jours plus tard. Les futures pommes de terre se formeront ainsi à l'abri de la lumière.



LEVÉE : un mois plus tard, la plante commence à pousser grâce aux réserves nutritives contenues dans le plant.



FLORAISON : au début de l'été, la plante fleurit, et dans la terre, de nouveaux tubercules commencent à apparaître. Chaque plant produit 10 à 20 tubercules.



GROSSISSEMENT DES TUBERCULES : de juillet à mi-septembre, pour le bon développement des tubercules, les apports en fertilisation, les traitements contre les maladies et les insectes, ainsi que l'irrigation, sont ajustés.



DÉFANAGE : à la fin de l'été, les tiges et les feuilles sont coupées. Ce « défanage » assure aux tubercules la fin de leur croissance. Ils ne grossissent plus mais fabriquent leur peau.



RÉCOLTE : trois semaines plus tard, la récolte peut débuter. Elle se fait à l'aide d'une machine appelée « arracheuse » qui soulève ensemble la terre et les pommes de terre. Cela permet de ne pas les abîmer.

Le saviez-vous ?

D'UN POINT DE VUE BOTANIQUE, en tant que tubercule d'une plante potagère, la pomme de terre est un légume. Comme les légumes, elle contient des vitamines, des fibres et des minéraux.

D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL, sa richesse en amidon la répertorie dans la catégorie des féculents. Elle est donc à la fois légume et féculent !

PLAISIR TOUTE L'ANNÉE

OU

PLAISIR DE
SAISON ?



L N'Y A PLUS DE SAISON DIT-ON.

Heureusement, les pommes de terre contredisent le dicton.

Présentes toute l'année dans les rayons, elles sont dites « primeurs » ou « de conservation » selon la durée de leur cycle de culture, les variétés et les régions de production. La plantation a lieu entre la fin de l'hiver et le début du printemps.

« POMMES DE TERRE PRIMEURS » :

ce sont les premières pommes de terre de l'année. Elles sont récoltées dans les régions au climat doux, à partir d'avril-mai, avant leur complète maturité (leur peau n'est pas complètement formée). Elles sont présentes sur les étals jusqu'à la mi-août et doivent être consommées rapidement après l'achat. Annonciatrices des beaux jours, elles ont une peau claire et fine, une chair fondante et une saveur délicate légèrement sucrée.

« POMMES DE TERRE DE CONSERVATION » :

elles sont récoltées entre août et octobre, à complète maturité. Elles ont alors atteint un calibre optimal, leur peau est constituée, l'amidon formé. Elles peuvent ainsi être conservées longtemps, et sont présentes quasiment toute l'année sur les étals. Les pommes de terre « de conservation » sont essentiellement cultivées dans des régions tempérées et humides, au nord de la Loire, et en particulier dans les Hauts-de-France.



LA POMME DE TERRE ?

ON LA CHOISIT SELON SES ENVIES !

Cuisinées au four, rissolées, frites, en salade..., selon leurs spécificités, les pommes de terre s'expriment chacune à leur manière et s'adaptent à nos envies. Il suffit juste de les choisir en fonction de ce que l'on veut faire !

**LES "VAPEUR, RISSOLÉES"**

Ce sont des variétés à chair ferme qui ont une excellente tenue et ne noircissent pas à la cuisson. Idéales pour les cuissons à la vapeur ou à l'eau, elles se cuisinent également à la poêle, sautées ou rissolées.

Les variétés fréquemment proposées en "Vapeur, rissolées":

Amandine ¹, Franceline ²,
Charlotte ³, Chérie ⁴,
Annabelle ⁵
ou encore Gourmandine

**LES "FOUR, PURÉE"**

Ce sont des pommes de terre adaptées à la cuisson « baker » au four (entières en robe des champs). Avec leur texture fondante, elles sont également parfaitement adaptées pour des purées, potages, plats mijotés, gratins et plats au four.

Les variétés fréquemment proposées en "Four, purée" :

Samba ⁶, Agata ⁷, Monalisa ⁸
ou encore Melody

**LES "SPÉCIALES FRITES"**

Leur teneur en matière sèche élevée permet d'obtenir des frites dorées et croustillantes à l'extérieur, ainsi qu'une texture fondante à l'intérieur. Ce sont les reines des frites !

Les variétés fréquemment proposées en "Spéciales frites" :

Bintje ⁹, Artémis ¹⁰, Victoria
ou encore Excellency



Le saviez-vous ?

IL EXISTE PLUSIEURS MILLIERS DE VARIÉTÉS DE POMME DE TERRE DANS LE MONDE ENTIER !

En 2018, près de 220 variétés sont inscrites au Catalogue Officiel des espèces et variétés de plantes cultivées en France, et donc autorisées à la culture en France. (source : GEVES 2018)

SEPTEMBRE/2019

3

PARTIE

US & ASTUCES

de la pomme
de terre

LA POMME DE TERRE ?

AU TOP DE LA FORME !

Produit frais, légume et féculent à la fois, la pomme de terre est un véritable trésor nutritionnel.

Avec peu de lipides et une composition intéressante en glucides complexes, la pomme de terre participe à une réduction de la consommation moyenne des apports lipidiques totaux (cuite nature, sans matière grasse) et des sucres simples.

Parallèlement, sa consommation permet d'augmenter les apports en fibres, vitamines et minéraux.

Riches en goût, déclinables à l'envie, la pomme de terre permet de se faire plaisir en se faisant du bien !



LA POMME DE TERRE PAR LE MENU

L'alliance par excellence de la forme et du plaisir !

Pour éviter les petits creux : des glucides complexes !

Selon les variétés, la pomme de terre contient de 15 à 19% de glucides complexes, ce qui lui confère les qualités nutritionnelles d'un féculent. Ces sucres complexes délivrent leur énergie lentement, contrairement aux sucres simples, ils favorisent la satiété et évitent les petites fringales.

ASTUCE

Le « potato bread », une recette venue d'outre-Atlantique,

35 minutes chrono pour créer un « PAIN D'ÉNERGIE » inédit.

A déguster en tartine ou en toast apéro.



Le saviez-vous ?

Le **PNNS**

(Plan National Nutrition Santé) recommande de consommer des féculents à chaque repas, selon l'appétit.

Pour faciliter la digestion : des fibres !

Les fibres facilitent le transit intestinal. Avec près de 2g de fibres pour 100g, la pomme de terre figure parmi les bons élèves ! En la consommant cuite à l'eau avec la peau, elle peut représenter 18% des besoins quotidiens en fibre pour 250g.

ASTUCE

La pomme de terre avec la peau, cuite au four, est l'atout idéal d'un **accompagnement riche en fibres !**

Le duo croustillant & « fibraaaant » : bâtonnets de pomme de terre avec leur panure de graines de Chia.



Pour un « cocktail santé » : des minéraux !

La pomme de terre contient une vingtaine de minéraux : potassium, magnésium, phosphore,...

ASTUCE

Un duo simplissime et singulier de bienfaits naturels : pomme de terre et sa pincée de Nigari (sel marin, cristallisé et non raffiné, source pure de magnésium).

Pour booster sa journée : des vitamines !

La pomme de terre est l'un des rares féculents à contenir de la vitamine C, elle contient également d'autres vitamines : 250g de pommes de terre cuites à l'eau avec la peau couvrent 7% des besoins quotidiens en vitamine C, 50% en vitamine B6 et 39% en vitamine B9.

ASTUCE

Le millefeuille solaire : pommes de terre et poivrons jaunes sous l'emprise d'un zeste de yuzu pour faire le plein de vitamines !



2 INFOS À RETENIR !

La pomme de terre est composée de près de 80 % d'eau et contient un très petit pourcentage de matières grasses (0,3%), ce qui fait d'elle un aliment peu calorique :

79 kcal en moyenne pour 100 g de pommes de terre cuites à l'eau.

La pomme de terre est donc un aliment idéal dans le cadre d'une alimentation réduite en lipides. Toutefois, elle perd

de son intérêt si elle est cuisinée avec trop de matières grasses.

La friture, par exemple, multiplie par 3,4 la valeur énergétique d'une pomme de terre cuite à l'eau.

La pomme de terre est idéale pour les régimes sans gluten de l'entrée au dessert, puisqu'elle peut remplacer la farine des gâteaux (en fécule ou en purée).

Le saviez-vous ?

250g de pommes de terre apportent **56%** des besoins en potassium.

LA POMME DE TERRE ?

... LA CHOISIR, LA CONSERVER,
LA CUIRE... **TOUT UN ART !****BIEN LES CHOISIR**

 **A L'ŒIL...**, elles doivent avoir une couleur homogène et aucune trace de noircissement, de verdissement ou de germination.

 **AU TOUCHER...**, elles doivent être fermes.

 **SELON L'USAGE...**, au four, à la vapeur, en friture,... toutes les pommes de terre ne sont pas adaptées à toutes les recettes, elles ont des spécificités et des aptitudes culinaires qui leur sont propres.

**BIEN LES CONSERVER**

Pour cela, trois principes simples :

- 1. EVITER LES CHOCS** lors du transport ou de la manipulation. Ils provoqueraient des blessures qui noircissent les pommes de terre.
- 2. PAS DE LUMIÈRE !** Elles verdiraient et prendraient une saveur amère.
- 3. DE LA FRAÎCHEUR MAIS PAS DE FROID !**
Il faut les stocker dans un endroit frais et sec, entre 6°C et 8°C, dans une cave ou dans le bac à légumes du réfrigérateur par exemple.

**BIEN LES CUIRE**

Quel que ce soit le mode de cuisson, il est nécessaire de prendre des pommes de terre de même calibre, pour assurer une cuisson homogène.

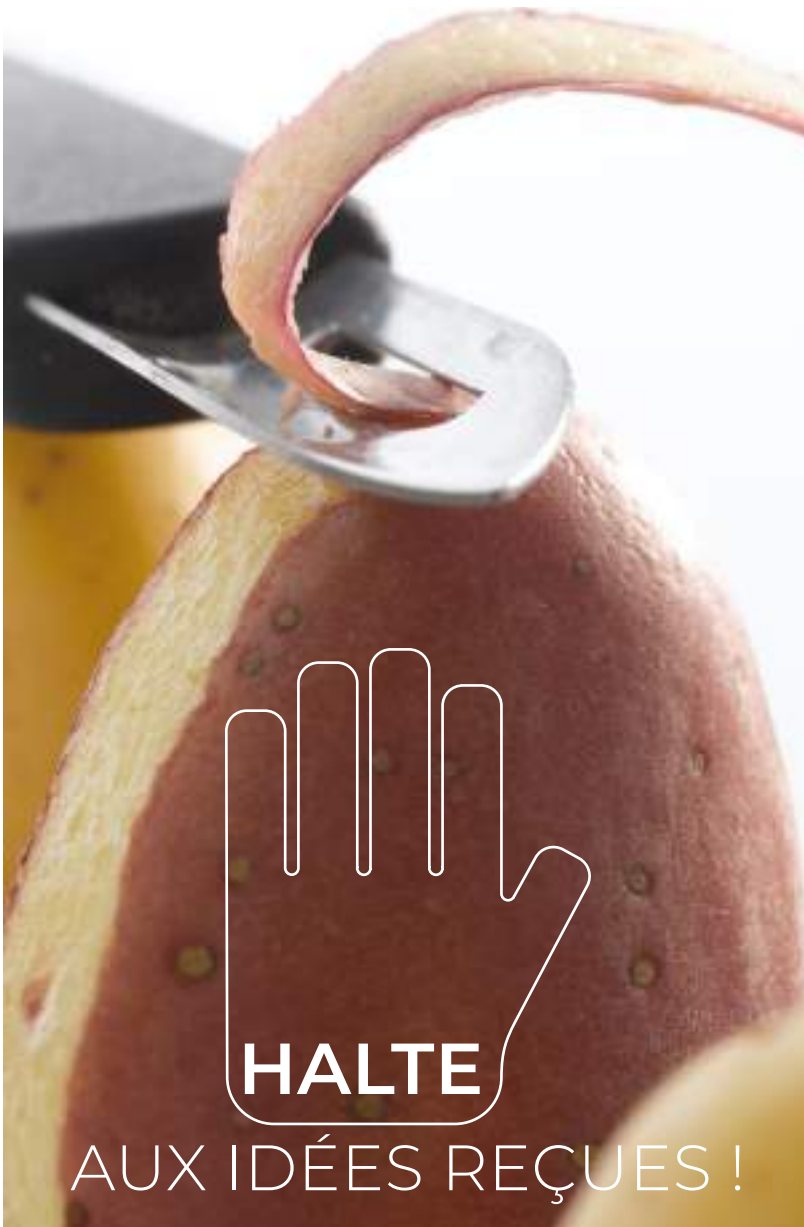
 **À L'EAU :** démarrer la cuisson à l'eau froide pour assurer une cuisson à cœur.
En 20 à 30 minutes, c'est prêt !

 **AU MICRO-ONDES :** utiliser des pommes de terre vendues dans des sachets micro-ondables. Sinon, placer les pommes de terre dans un plat adapté, avec un fond d'eau, et recouvrir d'un film alimentaire.
Faire cuire entre 8 et 12 minutes.

 **AU FOUR :** ne pas retirer la peau des pommes de terre et les piquer pour qu'elles n'éclatent pas. Faire cuire à 180°C (th. 6) pendant environ 50 minutes pour de délicieuses pommes de terre en robe des champs !

 **A LA POÊLE :** pour de succulentes pommes de terre rissolées ou sautées, laver les pommes de terre coupées en morceaux et les sécher dans un torchon. Cela éliminera l'excédent d'amidon et évitera ainsi qu'elles ne collent entre elles.

 **EN FRITURE :** rincer et sécher les bâtonnets de frites pour qu'ils ne collent pas à la cuisson. Faire un premier bain d'huile à 160°C pour blanchir les frites, puis un second à 180°C pour les faire dorer. Bien égoutter entre les deux et saler avant de servir.



PETIT ÉPLUCHAGE EN BONNE ET DUE FORME !

C'est bien connu, les idées reçues ont la vie dure ! Dès son introduction en Europe au XVI^e siècle, on a longtemps cru que la pomme de terre ne serait bonne que pour le bétail. Mais elle orne aussi les jardins tant les premiers botanistes à l'étudier sont fascinés par la beauté de ses fleurs ! Sous Louis XIII, on l'accuse de répandre la lèpre. Et jusqu'à la Renaissance, on considère les légumes racines comme terrestres, grossiers et indigestes. Des rumeurs démenties au bout de quelques décennies par la science, mais en attendant, la culture de la pomme de terre sera interdite !

JEU DU « **VRAI OU FAUX** » SUR LES IDÉES REÇUES AUJOURD'HUI

ELLE FAIT GROSSIR !

[FAUX]

On peut la consommer à chaque repas sans prendre de poids. **Pourquoi ?** Car elle est composée à 80% d'eau et contient seulement 0,3% de lipides.

Il faut toutefois privilégier les préparations « nature », c'est-à-dire à l'eau ou à la vapeur, simplement accompagnée d'une noix de beurre, ou encore au four avec un peu d'huile d'olive.

ELLE EST PLUS CALORIQUE QUE LES AUTRES FÉCULENTS !

[FAUX]

Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle contient moins de 80 kcal pour 100g, ce qui est très peu et fait d'elle un féculent beaucoup moins calorique que le riz, les pâtes, les céréales, le pain ou les légumes secs. On la range même dans la catégorie des petits pois !

ELLE NE DOIT PAS ÊTRE CONSOMMÉE AU QUOTIDIEN !

[FAUX]

Avec les glucides complexes et les nutriments qu'elle contient (minéraux, fibres, vitamines...), elle a légitimement sa place dans une alimentation quotidienne équilibrée.

Salades, poêlées, soupes, purées, gratins, mijotées avec des légumes..., on peut en plus facilement varier les plaisirs !

ELLE PEUT SE MANGER AVEC LA PEAU !

[VRAI]

Il est conseillé de la consommer avec sa peau, ou en épluchage ultra fin, le plus souvent possible, car c'est sous la peau et dans la chair juste en périphérie que se trouvent les vitamines et les minéraux. Aujourd'hui, la plupart des variétés ont une peau assez fine, et les techniques de lavage et de brossage utilisées avant la commercialisation rendent une consommation avec la peau tout à fait possible.

LA POMME DE TERRE ?

AU CŒUR DES TENDANCES

Manger sainement, équilibré, des produits bio, de qualité...

Le « mieux manger » est devenu une des préoccupations majeures des Français. Pas étonnant dans ce contexte qu'une grande tendance domine : consommer moins mais mieux, consommer responsable, éthique, le tout sans oublier les notions de plaisir et la convivialité, toujours au cœur des repas.

La tendance est aussi au vegan, avec une priorité désormais donnée aux fruits, légumes, plantes et légumineuses.

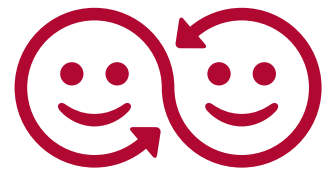


VALEUR SÛRE, LA POMME DE TERRE OBTIENT

LA NOTE DE 8,4 SUR 10 !

Surprenante dans sa diversité, véritable valeur sûre, la pomme de terre tient une place importante dans l'alimentation des Français... et dans leur cœur :

98% achètent des pommes de terre fraîches, dont 62% en cuisinent au moins une fois par semaine. Ils lui donnent une note d'opinion de 8,4 sur 10.



LA POMME DE TERRE, UN ALIMENTS « PARTAGE »

Manger sain oui, mais en toute convivialité ! Le moment chaleureux et intergénérationnel de l'apéritif est plébiscité : un Français sur trois prend l'apéritif près de deux fois par semaine. Le dîner se transforme souvent en apéro-dinatoire, les plats se font uniques...

Facile à cuisiner (selon 73% des Français), la pomme de terre se prête bien aux recettes de finger food, aux tapas.

Elle est considérée comme un véritable aliment « partage », au quotidien comme pour des occasions plus festives : elle plaît à toute la famille (selon 79% des sondés), peut être servie aux invités ou à des repas de fête. Elle permet en plus de réaliser des recettes variées (pour 77% d'entre nous) et s'adapte parfaitement à la tendance du « plat unique », délicieux et rapide à faire, sous forme de gratins, de bowls...

LA POMME DE TERRE, UN ÉVENTAIL

CULINAIRE INFINI ET TOUJOURS TENDANCE !

Facile à préparer, la pomme de terre se marie avec presque tout, c'est en quelque sorte la « petite robe noire » de notre cuisine ! Elle va à l'essentiel et sait se renouveler sans jamais lasser. Elle devient sans problème la reine des plats exotiques et fait saliver en s'associant avec des épices lointaines comme le zaatar, la cardamome ou le sumac.

Elle sait également séduire **les végétariens et flexitariens, la grande tendance de consommation en France.**

Mais surtout, la pomme de terre est conviviale par nature, se décline et se grignote en bouchées, mezzé et autres antipasti. On pratique grâce à elle l'hédonisme sain, alliance gourmande du plaisir et de la santé.



LA POMME DE TERRE

ET LA CUISINE ANTI-GASPI

De plus en plus sensibilisés au gaspillage alimentaire, les consommateurs veulent manger responsable. **Voilà qui tombe bien car la pomme de terre se cuisine et se consomme bien souvent avec la peau.** Même ses épluchures, soigneusement lavées, se transforment facilement en de délicieuses chips. En dehors de la primeur, la pomme de terre est dite « de conservation » et se conserve donc aisément comme son nom l'indique !



LE TOP 5

DE LA EAT'POMME DE TERRE

Véritable «eat» girl de la cuisine, la pomme de terre surfe sur toutes les tendances culinaires passées et présentes et propose un éventail de possibilités infini. Savoureuse et équilibrée à la fois, elle réinvente le plaisir au quotidien, et épate chaque jour le palais sans jamais lasser.

1

L'ASSIETTE SE MET AU VERT EN MODE GREENTHÉRAPIE

Les aliments sans protéines animales conquièrent de plus en plus les assiettes sans pour autant oublier la notion de plaisir. Il existe de nombreuses alternatives végétariennes et gourmandes telles que le hamburger revisité grâce à sa galette de pomme de terre : savoureuse base gourmande qui « empower » les légumes !



3



2

« L'AIRY SNACK » EMBARQUE POUR UN APÉRO AÉRIEN

Tout droit venue des États-Unis, cette nouvelle tendance fait écho à une attente des consommateurs de manger sain.

En séchant et gonflant les aliments au lieu de les faire frire, on crée des chips de pommes de terre, non grasses, mais tout aussi savoureuses.



SURFER SUR LE SLUNCH FOOD, C'EST L'ADOPTER !

Nouveau rituel du dimanche, instant de consommation anti-déprime :

à mi-chemin entre le goûter et le dîner, le slunch est le pendant du brunch.

Il permet de se régaler de mets sucrés et salés, avec un seul mot d'ordre : partager et se faire plaisir ! La pomme de terre en croqu'vert est idéale à picorer en famille ou entre amis : pomme de terre, fromage de chèvre, miel et épinard, une vraie friandise à déguster avec les doigts !

4

« LE BUDDHA BOWL », FIGURE DE PROUE DE LA « HEALTHY FOOD »

Composé à l'origine de plusieurs petites portions de légumes colorés, de féculents et souvent de fruits secs, le Buddha Bowl se décline à l'infini.

Alors pourquoi, ne pas l'agrémenter de petits cubes de pomme de terre rôtis pour twister le quotidien !

5

UNE NOUVELLE COQUELUCHE DANS L'ASSIETTE : LE GHEE ENVOÛTE LES POMMES DE TERRE, POUR NOTRE PLUS GRAND PLAISIR

Chaque année, une épice ou un ingrédient est mis sous les feux de la rampe. En 2018, toute la scène de la gastronomie s'empare du ghee. Un beurre clarifié aux légers accents de noisette. Il révolutionne les modes de consommation car il apporte de la saveur, sans brûler, ni noircir les ingrédients associés. Un vent nouveau souffle sur les pommes de terre sautées au beurre !



SEPTEMBRE/2019

PARTIE 4

ÉTUDE 2018

Les Français
et la pomme de terre



LES FRANÇAIS ET LA POMME DE TERRE : UN AMOUR REVENDIQUÉ ET DÉCOMPLEXÉ !

CHIFFRES-CLÉS



RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

« La pomme de terre, Usages & Attitudes des Français »,

réalisée par Opinionway pour le CNIPT et FranceAgriMer*

*MENTION OBLIGATOIRE / SOURCE

« La pomme de terre, Usages & Attitudes des Français, Etude 2018 Opinionway pour le CNIPT et FranceAgriMer »



CONTEXTE

Dans cette étude, il est question des pommes de terre entières, telles qu'on les trouve sur les étals des rayons fruits et légumes.

MÉTHODOLOGIE

- ✓ Étude réalisée auprès d'un échantillon de 1 039 Français âgés de 18 ans et plus, responsables ou co-responsables des achats alimentaires.
- ✓ Échantillon interrogé en ligne sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).
- ✓ Le terrain a été réalisé en France du 16 au 28 Novembre 2018.

1 LES FRANÇAIS, fans de pomme de terre !



98% des Français cuisinent
des pommes de terre, dont
62%
AU MOINS 1 FOIS
par semaine



LES POMMES DE TERRE SONT CONSOMMÉES TOUTE L'ANNÉE,

même si l'automne et l'hiver restent les
saisons de prédilection :



79% des Français
consomment des pommes de
terre **EN HIVER**,



76% **EN AUTOMNE**,



65% **AU PRINTEMPS**,



63% **EN ÉTÉ**.

Pour **67%** des Français,
l'hiver est la saison durant laquelle
ils en consomment le plus.

Savoir

Une saisonnalité de la consommation qui est
cohérente avec la saisonnalité des récoltes :

- à l'automne, les pommes de terre sont récoltées à complète maturité, elles peuvent ainsi être conservées longtemps. Il s'agit de la très grande majorité des volumes produits en France.
- au printemps et au début de l'été, les pommes de terre, récoltées après un cycle de production court et avant complète maturité, sont dites « primeur ». La production est bien moins importante en volume, dans des régions aux climats plus doux.



94%
des Français ont
confiance
en la pomme de terre.



2 LA POMME DE TERRE, le légume préféré des Français qui coche toutes les cases

La pomme de terre remporte tous les suffrages ! Grâce à son goût, son origine France reconnue, son caractère sain, sa facilité de préparation et ses infinies possibilités de recettes,

elle est le légume préféré des Français :



57%

la citent en premier, juste devant la tomate et la salade.

Ils lui attribuent

la note de **8,4/10** ★★★★★

devant les pâtes et les pommes de terre transformées.

C'est un légume dont
l'origine France
est majoritairement connue :



79%

des Français pensent que les pommes de terre commercialisées en France **proviennent de France.**



Une perception légitime puisque le marché français est largement auto-suffisant (la France est même le 1^{er} exportateur mondial).

Un légume **acheté avant tout pour son goût**

55%

et sa **facilité de préparation**

46%



Elle est considérée comme **accessible** :

pas chère pour **80%** des Français



Une perception juste puisque le prix moyen payé par les consommateurs en 2017-18 était de 0,91 €/kg.

Un aliment perçu comme étant

sain pour **94%** des Français.

Une présence de **vitamines et minéraux** connue et une présence de fibres qui l'est de plus en plus.



A la fois légume et féculent, avec une valeur calorique modérée, et des apports très intéressants en glucides complexes, vitamines, minéraux, fibres : la pomme de terre a tout bon !

2

LA DIVERSITÉ DES RECETTES POSSIBLES :

77%

des Français jugent que la pomme de terre permet de réaliser de nombreuses recettes différentes.

Ils la cuisinent d'ailleurs en moyenne de **8 manières différentes** (préparations fait-maison) :



Cuites à la vapeur ou à l'eau



Rissolées



Purées



Au four



Mijotées



Potages



Frites



Gratins

Ils savent à **95%** qu'il existe plusieurs sortes de pommes de terre, chacune adaptée à des recettes différentes.

74%

les choisissent en fonction des recettes envisagées.



Si la cuisson à l'eau **(63%)** reste toujours privilégiée,



la cuisson vapeur augmente **(45%)**.



La cuisson au four à micro-ondes reste très minoritaire **(11%)**.



Trois grandes familles de pomme de terre existent, chacune adaptée à des usages précis :

« **Vapeur, rissolées** »

« **Four, purée** »

« **Spéciales frites** »

Ces indications d'usage sont présentes sur les emballages, elles garantissent aux consommateurs la bonne adéquation entre les pommes de terre achetées et les usages recommandés.

La pomme de terre s'avère en outre être **une véritable matière à créativité !**

68%

des Français trouvent qu'elle s'accommode avec tout !



Un chiffre important sachant que 25% des Français déclarent improviser leurs recettes !

3

LA POMME DE TERRE, championne de la convivialité et du partage !



Un aliment plaisir hyper consensuel :



Un vrai plaisir à consommer pour

73% des Français

Un produit qui plaît à toute la famille pour

79% des Français

La pomme de terre, génératrice d'émotions :

Pour **93%** des Français, elle permet de passer de bons moments en famille ou entre amis.



Elle est synonyme de : moments partagés entre amis pour

86%,

en famille le dimanche midi pour

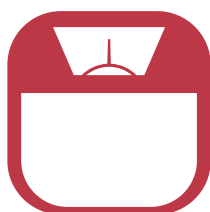
85%,

évocatrice de souvenirs ou de plats de leur enfance pour

78%.

4

POUR AUTANT, un besoin de pédagogie toujours manifeste



Bien que perçue comme saine, la pomme de terre est encore considérée, à tort, comme calorique

par **71%** des Français au même titre que les pâtes.

Si les Français savent qu'il existe de nombreuses variétés de pommes de terre, à choisir selon la recette envisagée, ils manifestent néanmoins toujours un besoin d'informations important :



57%
des Français



se sentent bien informés sur la pomme de terre. Leurs attentes concernent principalement des informations sur la **segmentation culinaire** (bien choisir les pommes de terre en fonction des recettes) et sur les **variétés** (origine, utilisation, mode de cuisson).



Elle est pourtant constituée en moyenne à 78% d'eau, 16% d'amidon, 2% de vitamines et minéraux, 2% de protéines et 2% de fibres. Son apport calorique est plus faible que les autres féculents : 79 kcal/100g, vs 125 kcal pour les pâtes et 144 kcal pour le riz blanc.

(source ANSES 2016)



Si les Français sont incontestablement fans de pomme de terre, ils souhaitent néanmoins être guidés dans leurs choix et être mieux informés. C'est justement le sens de la communication menée par la filière sur les atouts et bienfaits des pommes de terre, ainsi que sur les indications d'usages culinaires.

Créé en 1977, le CNIPT, Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre, est l'organisme interprofessionnel reconnu par les Pouvoirs Publics (loi du 10 juillet 1975) dans le secteur de la pomme de terre de consommation (conservation et primeur), vendue sur le marché du frais en France et à l'export. Il agit dans le cadre du règlement de l'Union européenne n°1308/2013 du 17 décembre 2013.

Le CNIPT rassemble tous les opérateurs de la filière pomme de terre fraîche, de la production à la distribution.

LE RÔLE DU CNIPT S'ARTICULE AUTOUR DES MISSIONS SUIVANTES



DIALOGUE INTERPROFESSIONNEL

assurer la cohésion de la filière pour fixer et réaliser des objectifs communs



INFORMATION FILIÈRE ET INTELLIGENCE ÉCONOMIQUE

recueillir, analyser et partager l'information économique pour une meilleure connaissance des marchés



DÉMARCHES QUALITÉ

accompagner les différents stades de la filière pour la maîtrise de la qualité



COMMUNICATION COLLECTIVE

soutenir la consommation, en France et à l'international



 @lespommesdeterre

 lespommesdeterre

 _lespommesdeterre

 @_CNIPT

#lespommesdeterre

43-45 rue de Naples – 75008 Paris

Tel : +33(0)1 44 69 42 10 – Fax : +33(0)1 44 69 42 11

Mél : communication@cnipt.com

Pour en savoir plus sur le CNIPT : www.cnipt.fr

Pour en savoir plus sur les pommes de terre :

www.cnipt-pommesdeterre.com
et www.lespommesdeterre.com

CONTACTS PRESSE CNIPT



Laurence Fauchet - l.fauchet@rpca.fr

Guillaume Constantin - g.constantin@rpca.fr

Hyacinthe Prache - h.prache@rpca.fr

Tel : 01 42 30 81 00