

SEPTEMBRE
/2020

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

/ MESURES ANTI-GASPI

/ MARCHÉ ET PRODUCTION

/ US & ASTUCES

/ RECETTES INATTENDUES





1.

/ MESURES ANTI-GASPI

- N'abandonnez pas vos pommes de terre dans un coin !
- Les bonnes pratiques à adopter à la maison
- Les mesures prises dans la filière



2.

/ MARCHÉ ET PRODUCTION de la pomme de terre

- Parcours de la pomme de terre, du champ aux étals
- Petit tour du marché de la pomme de terre
- La France, 1^{er} exportateur mondial de la pomme de terre



3.

/ US & ASTUCES de la pomme de terre

- La pomme de terre au cœur des tendances
- Au top de la forme
- Le Top 5 de la EAT'Pomme de terre



4.

/ RECETTES inattendues

- Pizza aux pommes de terre
- Moussaka aux pommes de terre





LUC CHATELAIN
PRÉSIDENT DU CNIPT

C'est la saison de la récolte des pommes de terre. Selon les régions et les variétés, elle a débuté mi-août et s'achèvera avant l'hiver. Les conditions météorologiques du printemps et de l'été et les prévisions de récolte à date, confirment une tendance de qualité et de quantité suffisantes pour satisfaire la demande des Français mais également celle de nos clients à l'export. Car rappelons-le, la France produit 6 millions de tonnes de pommes de terre et nous sommes 1^{er} pays exportateur mondial.

La campagne précédente s'est achevée de manière inédite. La crise sanitaire, qui a provoqué la fermeture des restaurants et des industries de transformation des pommes de terre (frites surgelées, chips, purée en flocons...), n'a pas été vécue de la même manière par les professionnels. En effet, les professionnels du secteur de la pomme de terre pour l'industrie ont souffert. À l'inverse, le cuisiner maison et l'attachement des Français à la pomme de terre ont boosté la consommation des produits frais. D'ailleurs, les pommes de terre de consommation et de primeur françaises ont connu un réel succès en magasin. La filière est fière d'avoir pu assumer un approvisionnement régulier à des prix maîtrisés.

Aujourd'hui, le secteur de l'industrie souffre encore et le marché du frais s'est stabilisé. Le CNIPT, Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre, poursuit ses missions afin de garantir un produit frais de qualité, et veille au respect de la réglementation. Du producteur au consommateur, chaque acteur a un rôle essentiel à jouer pour garantir la qualité optimale des pommes de terre. Celui du consommateur consiste à bien choisir les pommes de terre en fonction de leur usage au moment de l'achat et de bien les conserver à la maison. Ainsi, en plus de satisfaire tous les palais, chacun contribuera, à son niveau, à réduire le gaspillage alimentaire. Car aujourd'hui encore, 1 Français sur 10 jette des pommes de terre à la poubelle.*

Vous découvrirez dans ce dossier nos conseils pour la bonne conservation des pommes de terre à la maison et les mesures prises, à chaque maillon de la filière pour réduire le gaspillage alimentaire. #CeuxQuiFontLesPommesDeTerre vous proposent également deux recettes originales dans lesquelles la pomme de terre s'invite, là où nous ne l'attendions pas.

SEPTEMBRE /
2020

PARTIE 1

MESURES

ANTI-GASPI

N'ABANDONNEZ PAS VOS POMMES DE TERRE DANS UN COIN !

CONSTAT

Un sondage réalisé par Opinionway* pour le CNIPT en juillet 2020 révèle **qu'1 Français sur 10 jette des pommes de terre à la poubelle.**

Ce gaspillage pourrait être évité en adoptant de bonnes pratiques.



POURQUOI ?

* Sondage OpinionWay pour le CNIPT, réalisé les 2 et 3 juillet 2020, auprès de 1056 répondants représentatifs de la population française âgés de 18 ans et plus

Parce que les bonnes pratiques de conservation ne sont pas toujours appliquées

60%
des Français conservent
leurs pommes de terre
DANS UN LIEU NON ADAPTÉ
(dans la cuisine à l'air ambiant
ou dans un placard)

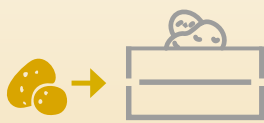


Parmi ces 60% de Français
qui n'appliquent pas
les bonnes méthodes de conservation,

67%
ONT MOINS DE 35 ANS

Seulement **43%** des Français utilisent de **BONNES PRATIQUES DE CONSERVATION**

BONNES PRATIQUES



33%

À LA CAVE
OU AU SOUS-SOL



10%

DANS LE BAC À LÉGUMES
DU RÉFRIGÉRATEUR

MAUVAISES PRATIQUES



30%

DANS LA CUISINE
À L'AIR AMBIANT

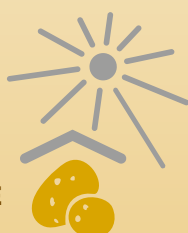


22%

DANS UN PLACARD
À TEMPÉRATURE AMBIANTE

67%

La majorité des Français
sait qu'il faut **STOCKER**
LES POMMES DE TERRE
À L'ABRI DE LA LUMIÈRE



37%

Ils sont nettement moins nombreux
à savoir qu'il faut également
LES CONSERVER AU FRAIS
MAIS PAS AU FROID
C'EST-À-DIRE DANS LE BAC DU RÉFRIGÉRATEUR
OU DANS UNE PIÈCE FRAÎCHE



Parce que les Français achètent des pommes de terre pour une longue durée

Les Français ont tendance à
STOCKER TROP LONGTEMPS LEURS POMMES DE TERRE



LES BONNES PRATIQUES À ADOPTER À LA MAISON

LIMITER LE GASPILLAGE DES POMMES DE TERRE !

1

Bien choisir ses pommes de terre

Elles doivent avoir une couleur homogène, sans trace de noircissement, ni de verdissement ou de germination. Au toucher les pommes de terre doivent être fermes.

2

Éviter les chocs lors du transport

C'est un geste essentiel pour limiter le stockage et lutter contre le gaspillage alimentaire.

3

À l'abri de la lumière

Les pommes de terre n'aiment pas la lumière et verdissent à son contact.

4

Au frais mais pas au froid

À la maison, les conditions optimales de conservation sont difficiles à reproduire. Chaque variété est différente. Selon leurs besoins organoleptiques, les pommes de terre se conservent entre 6 et 8° C. Elles se conservent dans une cave ou le bac à légumes du réfrigérateur pour éviter qu'elles germent ou que l'amidon se transforme en sucre.

5

Anticiper les menus pour adapter les achats

C'est un geste essentiel pour limiter le stockage et lutter contre le gaspillage alimentaire.

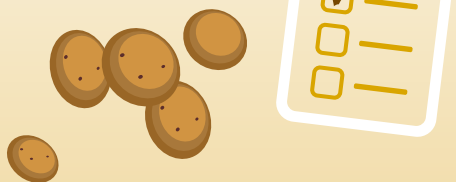
ADOPTER LE REFLEXE P.O.P. QUI FAIT DU BIEN PLANIFICATION – ORGANISATION – PLAISIR !

Lors de la journée contre le gaspillage, le 16 octobre 2019 dernier, une étude montrait qu'en France, le gaspillage alimentaire à la maison était encore évalué à 29 kilos de déchets par personne et par an, dont 7 kilos d'aliments encore emballés⁽¹⁾. Adopter le réflexe P.O.P. c'est réduire de façon drastique le gaspillage au quotidien.

P

comme **PLANIFICATION** des repas

Les justes portions pour un zéro gaspillage, passe par la planification des repas pris à la maison par semaine ainsi que par l'anticipation du nombre de personnes à régaler, afin d'établir en conséquence les achats et la cuisine. **Consigner sur le réfrigérateur les menus prévus pour la semaine, ... c'est une astuce mnémotechnique imparable !**



O

comme **ORGANISATION** du réfrigérateur

Un aliment se conserve mieux et plus longtemps quand il est rangé dans le réfrigérateur à sa juste température. Chaque réfrigérateur est doté de différentes zones de températures adaptées selon la nature de l'aliment :

La partie haute, la plus froide (0 à 4°C) : les viandes, volailles et poissons crus, les préparations fraîches ou les restes de repas, les crèmes, les sauces.

La partie centrale, dont la température est entre 4°C et 6°C : les viandes, volailles et poissons cuits ou fumés, les fruits ou légumes cuits, les produits laitiers, les fromages.

La partie basse, correspondante au bac à légumes, dont la température doit être comprise entre 8°C et 10°C, est la partie la plus adaptée à la conservation des pommes de terre, si vous n'avez pas de cave. Dernière astuce : rangez les aliments ou plats selon le « timing des repas » de la semaine ; les premiers à consommer devant.

P

comme **PLAISIR** de cuisiner les restes

La pomme de terre se prête à une multitude de recettes, ce qui permet de ne rien gaspiller.

Un reste de pommes de terre après une raclette ? Épluchées puis coupées en rondelles, rissolées avec un peu d'ail et de persil, et voici le repas du lendemain.

Pensez également à la tortilla ou omelette aux pommes de terre.

L'été, les restes de pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur se prêtent délicieusement aux salades improvisées.

Un reste de potatoes ? Avec un peu de cheddar et de sauce Worcestershire, faites voyager votre famille au Canada avec la recette de la célèbre poutine.

Si les pommes de terre se cuisinent très bien avec leur peau, certaines recettes l'excluent. Pour ne pas jeter les épluchures mais les recycler en un plaisir gustatif, voici une astuce créative et rapide : il suffit de soigneusement laver les pommes de terre et de finement les éplucher. À l'aide d'un torchon, séchez les pelures, puis placez-les sur un papier cuisson, huilez-les en surface avec un pinceau, assaisonnez de sel, poivre, d'herbes de Provence ou épices selon les envies. Faites-les cuire au four à 200°C pendant environ 15 minutes.

LES MESURES PRISES DANS LA FILIÈRE

UNE GESTION INTELLIGENTE DE L'OFFRE ET DE LA DEMANDE



Les pommes de terre de conservation,

récoltées à l'automne, sont présentes sur les étals toute l'année. Pour cela, elles sont stockées plusieurs mois dans des centres de stockage ou des hangars adaptés (ventilés, réfrigérés...). Chaque lot, chaque variété, a ses propres caractéristiques de stockage (température notamment) qui sont étudiées en fonction des besoins physiologiques des pommes de terre et des débouchés. À la sortie de stockage, les pommes de terre sont placées en cellule de réchauffement avant d'être manipulées sur les chaînes de conditionnement pour être emballées puis expédiées : on limite ainsi les risques de « bleus » car froides, les pommes de terre sont plus fragiles.

Les opérateurs travaillent à la demande. Un processus aujourd'hui très bien huilé qui permet d'expédier le juste volume de pommes de terre. Les primeurs et les magasins en grande distribution assortissent leur rayon au fur et à mesure des achats, en limitant les pertes. Selon leur taille et leur fréquentation, les magasins peuvent s'approvisionner plusieurs fois par semaine. Placées en chambre de stockage temporaire, les pommes de terre sont mises en rayon en fonction de la demande. On limite ainsi le verdissement d'exposition lié aux spots en magasin ou la germination occasionnée par la chaleur : on parle de bonne rotation des produits.

Lors de la saison des **potatoes de primeur** (avril à mi-août), pas de stockage : les pommes de terre sont récoltées à la demande des coopératives ou centres de conditionnement, qui les lavent et les conditionnent avant de les expédier. Produit ultra-frais, les pommes de terre de primeur arrivent sur les étals dans un délai optimal de 48h depuis l'arrachage.



La pomme de terre solidaire

La nature est telle, aussi belle que capricieuse et surtout dépendante du contexte climatique. Il est donc difficile d'anticiper précisément quel sera le volume de pommes de terre récoltées ou invendues. En 2013, le CNIPT devient membre fondateur de l'association SOLAAL « SOLidarité des producteurs Agricoles et des filières ALimentaires ». SOLAAL facilite le lien entre les donateurs des filières agricoles et alimentaires et les associations d'aide alimentaire. Elle rassemble un grand nombre d'organisations issues des secteurs agricoles, industriels, de la grande distribution, des interprofessions agricoles et alimentaires et des marchés de gros. En 2019, 18 donateurs ont distribué près de 484 tonnes de pommes de terre à l'association (source : SOLAAL). D'autres producteurs et négociants travaillent historiquement en direct avec des associations en régions.



Les étudiants
du lycée Le Robillard
en plein glanage
à la Ferme d'Ailly,
automne 2019

En complément des dons, SOLAAL organise également des glanages, comme par exemple en 2019 à la ferme d'Ailly, où près de 873 kg de pommes de terre ont été ramassés après récolte. Le glanage est une pratique qu'une bonne partie des producteurs de pommes de terre proposent en régions. Glaner est un droit ancestral qui ne peut s'exercer sur le terrain d'autrui qu'après enlèvement de la récolte, le jour, et sans outils. Le bon glaneur demandera l'autorisation préalable à l'agriculteur.

Elle donne la patate à une énergie verte. Les déchets de pomme de terre sont revalorisés et transformés en énergie. À titre d'exemple (1), en 2015, sur une production de 5,5 millions de tonnes de pommes de terre, les 2% de la production restée dans les champs ont été réutilisés en compostage. En centre de conditionnement ou dans les industries de transformation (frites surgelées, chips, purée en flocons...), 7% des pommes de terre qui n'étaient pas exploitables ont également été transformées en compost. Ce sont, au total, près de 460 000 tonnes ré-exploitées.

Pas commercialisables mais bonnes pour les animaux !

En centre de conditionnement, les pommes de terre présentant des défauts (tâches brunes, blessures...) sont écartées. Elles sont alors destinées en majorité, à l'alimentation animale (3%, soit 150 000 tonnes en 2015(1)).

(1) Source : INRA_ Innovations Agronomiques 48 (2015), 59-77 - Pertes alimentaires dans les filières fruits, légumes et pomme de terre

SEPTEMBRE /
2020

2

PARTIE

MARCHÉ

ET PRODUCTION

de la pomme
de terre

PARCOURS DE LA POMME DE TERRE

DU CHAMP AUX ÉTALS

Producteurs, négociants conditionneurs, détaillants et enseignes de la grande distribution...

De la plantation à la consommation, la pomme de terre suit un parcours qui fait appel à de nombreux métiers et savoir-faire.



AUX CHAMPS

C'est au printemps, que débute la plantation. Après avoir creusé des sillons espacés de 70 cm environ, le producteur y dépose délicatement ses plants.

Puis il remonte la terre pour former une butte. Cette technique du « buttage » permet aux futures pommes de terre de pousser à l'abri de la lumière.

Les semaines qui suivent, tandis qu'une fleur se forme à l'extérieur, sous la terre les tubercules fils se développent (entre 10 et 20 par plant).

Après avoir veillé sur son champ tout l'été, l'agriculteur coupe toutes les tiges et les feuilles.

Ce « défanage » assure aux tubercules la fin de leur croissance. Les pommes de terre ne grossissent plus et fabriquent leur peau.



RÉCOLTE ET STOCKAGE

Trois semaines plus tard, la récolte peut débuter. Grâce à une machine agricole appelée « arracheuse », l'agriculteur va récolter les pommes de terre. La machine soulève la terre et les pommes de terre sans les abîmer. C'est important car la moindre « blessure » en dégraderait fortement la qualité et pourrait mettre en péril leur commercialisation. Une couche de terre protectrice est conservée autour d'elles. Les pommes de terre sont alors stockées dans des caisses-palettes d'environ une tonne directement à la ferme ou chez le conditionneur, dans des hangars adaptés. Pour que les qualités visuelles, gustatives et nutritionnelles des tubercules soient conservées, ils sont stockés non lavés, dans un hangar ventilé, au frais (6°) et dans le noir.



JUSQU'AUX ÉTALS

Les pommes de terre font l'objet de tests : analyse de leur taux de matière sèche afin de connaître la cuisson la mieux adaptée, conformité à la réglementation sanitaire, calibrage. Elles sont ensuite triées, lavées, et classées avant d'être emballées et expédiées dans les magasins. Les emballages doivent obligatoirement comporter une étiquette précisant leur variété, leur origine et leur calibre. En points de vente, les pommes de terre sont vendues en vrac, en filets, en barquettes, en sachets micro-ondables,...

PETIT TOUR DU MARCHÉ

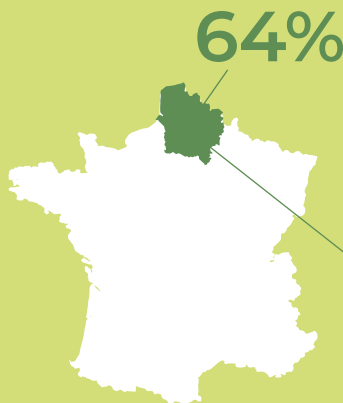
DE LA POMME DE TERRE

LA PRODUCTION FRANÇAISE ET SES RÉGIONS

La production française de pommes de terre pour la consommation est de 6,5 millions de tonnes.

La France est le **2^{ÈME} PRODUCTEUR EN EUROPE DE L'OUEST**, derrière l'Allemagne. La culture de la pomme de terre représente aujourd'hui 153 000 ha, répartis sur 8 000 exploitations agricoles professionnelles.

Une production supplémentaire de 40 à 60 000 tonnes selon les années est estimée pour les pommes de terre primeurs, et de 53 000 tonnes en Bio.



Les pommes de terre se plaisent dans les régions tempérées et humides, et dans les grands espaces.

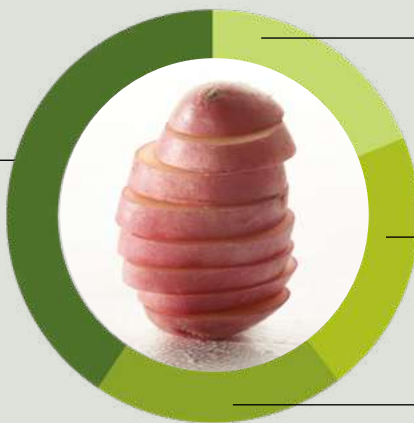
Leur production est concentrée au Nord de la Loire et dans la région des **HAUTS-DE-FRANCE** qui représente à elle seule les deux tiers de la production nationale.

DES DÉBOUCHÉS MULTIPLES

43%

EXPORT

Avec 2,5 millions de tonnes exportées en moyenne chaque année (frais et industrie), la France est le premier exportateur mondial de pommes de terre.



17%

MARCHÉ FRANÇAIS DU FRAIS

Ce marché est largement auto-suffisant. Il représente près d'un cinquième de la production française.

21%

MARCHÉ FRANÇAIS DE L'INDUSTRIE

Les deux tiers des tonnages utilisés en transformation servent pour la fabrication de frites surgelées et de purées en flocons.

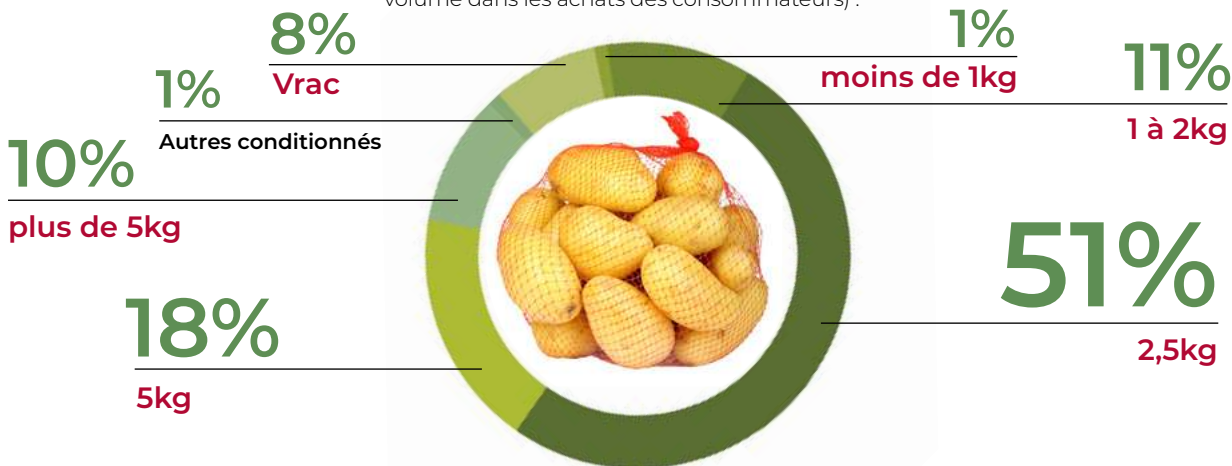
19%

LE RESTE DE LA PRODUCTION, SOIT 19%,

correspond à des pommes de terre destinées à l'alimentation animale, à des pertes et à l'autoconsommation par les agriculteurs.

DES EMBALLAGES ADAPTÉS EN GMS

Près de **250 VARIÉTÉS** sont présentes dans les magasins et sur les marchés. Parmi elles, **23 REPRÉSENTENT 80% DES VARIÉTÉS** le plus souvent rencontrées. Pour répondre à toutes les demandes, **DIFFÉRENTS EMBALLAGES** sont proposés (parts de marché en volume dans les achats des consommateurs) :



LA PRODUCTION FRANÇAISE



6,5
MILLIONS DE TONNES



53 000
TONNES en bio



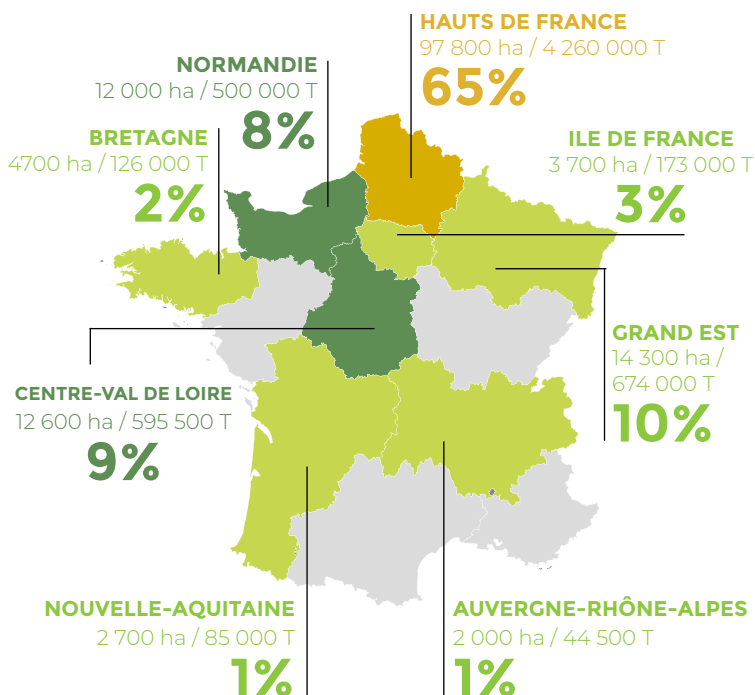
8 000
EXPLOITATIONS

50 à 70 000
TONNES de primeurs

2^{ème}
PRODUCTEUR D'EUROPE
DE L'OUEST



LES RÉGIONS DE PRODUCTION



LES DÉBOUCHÉS

50%
EXPORT (frais et industrie)

1^{er}
EXPORTATEUR
MONDIAL



250 ENTREPRISES
de conditionnement
dont 45 commercialisent
plus de 10.000 t

17%
MARCHÉ FRANÇAIS
DU FRAIS



20%
MARCHÉ FRANÇAIS DE
L'INDUSTRIE



LES FRANÇAIS ET LA POMME DE TERRE

★★★★★
8,4 sur **10**
EST LA NOTE donnée par
les Français à la pomme de terre

98%
DES FRANÇAIS achètent
des pommes de terre fraîches



80%
la considèrent comme un
produit « PAS CHER »



8
EST LE DÉLICIEUX NOMBRE,
en moyenne, de manières de cuisiner
la pomme de terre par les Français !



LA CONSOMMATION

52kg
DE POMMES DE TERRE
PAR AN ET PAR HABITANT,
DONT 20 À 25 KG EN FRAIS



62%
EN CUISINANT AU MOINS
UNE FOIS PAR SEMAINE
(vs pâtes 78%, riz 57%,
légumes frais 82%,
produits à base de pomme
de terre 41%)



11
ACTES D'ACHAT
PAR AN EN MOYENNE



1,17€/kg
LE PRIX MOYEN PAYÉ
PAR LES CONSOMMATEURS
EN 2019-20
(tous circuits confondus)



LA FRANCE, 1^{ER} EXPORTATEUR MONDIAL DE LA POMME DE TERRE

LA FRANCE se situe sur la plus haute marche du podium mondial des pays exportateurs de pommes de terre, avec 3 millions de tonnes vendues hors territoire. Ce volume représente près d'une pomme de terre sur deux récoltées dans l'hexagone.

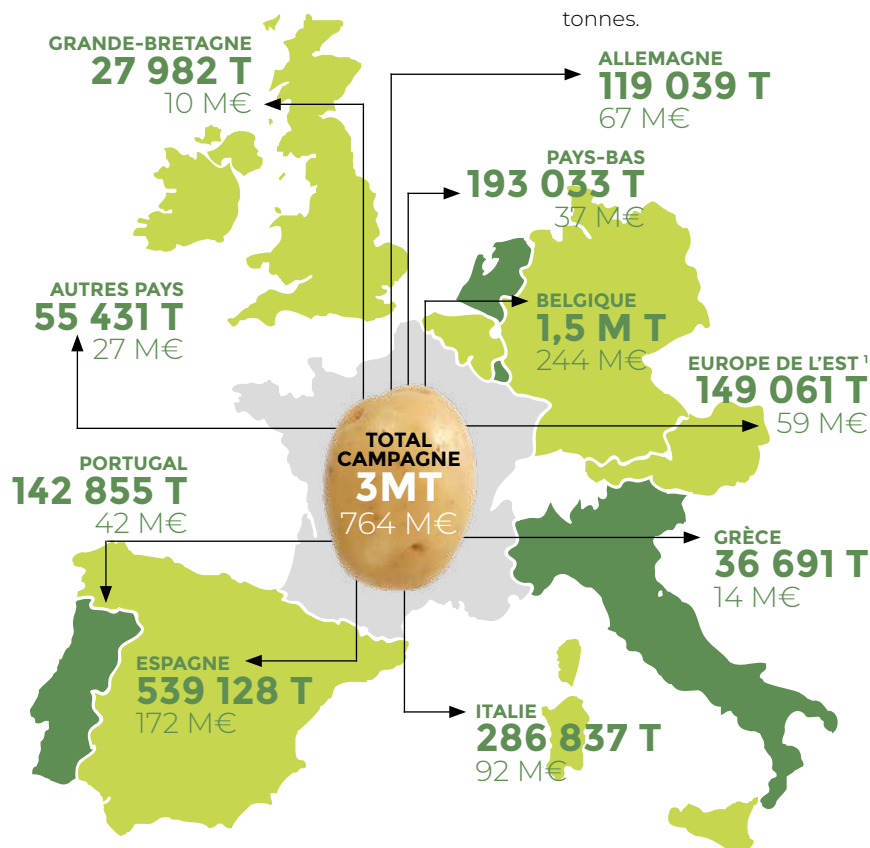


La pomme de terre est d'ailleurs **LE LÉGUME FRANÇAIS LE PLUS EXPORTÉ** et représente 46% des ventes de fruits et légumes à l'export !



SUR 6 MILLIONS de tonnes de pommes de terre récoltées en 2018, **3 MILLIONS ONT ÉTÉ EXPORTÉES**, dont **1,5 MILLION À DESTINATION DU MARCHÉ DU FRAIS** et **1,5 MILLION À DESTINATION DE L'INDUSTRIE** (frites surgelées, chips, purée en flocons...).

FLUX D'EXPORTATIONS DE LA FRANCE VERS PAYS/RÉGIONS DU MONDE



LES PAYS IMPORTATEURS SONT PRINCIPALEMENT NOS PARTENAIRES EUROPÉENS HISTORIQUES : la Belgique (pour l'industrie), l'Espagne (marché du frais), l'Italie, le Portugal mais aussi l'Allemagne et les Pays-Bas qui exportent également respectivement 1,7 million et 1 million de tonnes.

L'OFFRE FRANÇAISE EST APPRÉCIÉE ET RECONNUE À TRAVERS LE MONDE POUR SES QUALITÉS GUSTATIVES (à noter que la notion de « chair ferme » est une spécificité française), visuelles (les pommes de terre sont belles et cultivées dans différents terroirs appropriés au bon développement des tubercules), mais aussi pour la complémentarité qu'elle apporte à l'offre de nos voisins européens.

LES PRODUCTEURS ET NÉGOCIANTS EXPORTENT ÉGALEMENT VERS des pays plus éloignés, mais les volumes ne représentent aujourd'hui que 2% du total des exportations françaises. Cette stratégie de conquête de marché est soutenue par des actions communes proposées par l'interprofession, auprès de pays à fort potentiel comme le Viet-nam, les Émirats arabes unis, la Côte d'Ivoire...

(1) Bulgarie, Hongrie, Lituanie, Pologne, République tchèque, Roumanie, Russie, Slovaquie, Slovénie, Serbie, Croatie

SEPTEMBRE /
2020

3

PARTIE

US & ASTUCES

de la pomme
de terre



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 ALIMENT « 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 grignotte 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 !



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 matière grasse.

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.

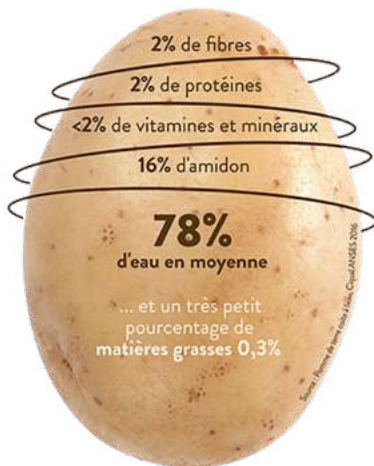
LA POMME DE TERRE ? AU TOP DE LA FORME !

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.

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 /
2020

PARTIE 4

RECETTES

inattendues

Moussaka

aux pommes de terre

TOUT LE MONDE CONNAÎT LA MOUSSAKA, LA RECETTE GRECQUE PAR EXCELLENCE, MAIS PAS TOUJOURS CETTE VERSION, TRÈS CRÉTOISE, AUX POMMES DE TERRE.



4 pers 90 mn

INGRÉDIENTS

2 aubergines
700 g de pommes de terre
500 g de boeuf haché
5 tomates
200 g de coulis de tomate
1 oignon, 1 gousse d'ail
De l'huile d'olive
1 càc de cannelle
1 càs de miel
Parmesan
Sel, poivre du moulin

Pour la béchamel :
20 g de beurre
2 càs de farine bombée
25 cl de lait entier
1 pincée de muscade

QUELLE POMME DE TERRE CHOISIR ?



FOUR, PURÉE

PRÉPARATION

Epluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées, les épices et le miel. Salez, poivrez et faites chauffer à feu moyen 25 min environ. Ajoutez le coulis de tomate, mélangez et réservez. Faites revenir la viande hachée dans 1 filet d'huile d'olive à feu assez fort, salez, poivrez. Ajoutez la préparation tomates-oignon et poursuivez la cuisson à feu doux. Lavez et découpez les aubergines en tranches dans le sens de la longueur. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez 20 à 25 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Epluchez, lavez et taillez les pommes de terre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Déposez celles-ci au fond d'un plat à gratin. Préparez la béchamel. Procédez au montage de la moussaka en alternant préparation à la tomate, viande hachée et béchamel. Terminez par une couche de béchamel recouverte de parmesan. Faites cuire 50 min - 1h dans un four préalablement chauffé à 180°C. Parsemez de feuilles de basilic juste avant de servir.

Pizza aux pommes de terre,

blettes, raclette fumée et crème au bleu

UNE PIZZA D'AUTOMNE AUSSI RÉCONFORTANTE QUE GOURMANDE.



© CNPPT - Amélie Roche

INGRÉDIENTS

200 g de pommes de terre
1 pâte à pizza
200 g de blettes (feuilles et tige)
35 g de Roquefort
100 g de fromage à raclette fumé
120 g de crème fraîche
Sauge, thym
Poivre

QUELLE POMME DE TERRE CHOISIR ?



LES "VAPEUR, RISSOLÉES"

PRÉPARATION

Lavez puis **faites cuire** les pommes de terre dans une casserole d'eau salée 20 min environ.

Épluchez les pommes de terre refroidies et **coupez-les** en rondelles.

Préparez les blettes. **Séparez** les feuilles de la tige. **Épluchez** et tailler la tige en tronçons.

Faites cuire à la vapeur pendant 5 à 10 min et **retirez** les feuilles au bout de 3 min.

Taillez les fromages en fines tranches. **Préchauffez** le four à 200°C (th.6-7) **Étalez** la pâte à pizza et **garnissez** de crème fraîche. **Déposez** les rondelles de pommes de terre et les blettes sur la pizza. **Ajoutez** les tranches de fromage et **parsemez** de quelques feuilles de sauge et de thym frais. **Poivrez** et **enfournez** 15 à 20 min.

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 et représente 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.lespommesdeterre.com

CONTACTS PRESSE CNIPT



Apolline Masson - a.masson@rpca.fr - 06 28 31 73 14

Hyacinthe Prache - h.prache@rpca.fr - 06 20 67 67 17