

DOSSIER DE PRESSE 2023-2024

La pomme de terre :

vers un espace infini
de découvertes culinaires



Crédits photos : CNIPT - Amélie Roche



Comité National
Interprofessionnel
de la Pomme de Terre



La pomme de terre, c'est la base.

La base d'une
alimentation
équilibrée.

La base d'une
alimentation en accord
avec les tendances
culinaires actuelles.

La base de
nos assiettes.

Rapide, simple et accessible : bienvenue dans l'univers pomme de terre

Quel aliment peut se cuisiner facilement à toutes les saisons et de manière variée ? C'est la pomme de terre ! Que cela soit en plat savoureux à la maison, en snacking pour un pique-nique ou en version lunchbox, la pomme de terre peut se consommer en tous lieux. En plus d'être disponible dans tous les commerces (grandes surfaces, primeurs...) toute l'année, elle est abordable et convient à tous les budgets.

Face à l'éternelle question « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? », la pomme de terre est la solution parfaite. C'est l'évidente réponse à nos dilemmes culinaires et la garantie d'un repas délicieux, équilibré et facile à préparer.

Il existe 1001 façons de la cuisiner, la pomme de terre ne se contente pas d'accompagner les autres ingrédients de l'assiette, elle est la planète centrale autour de laquelle gravitent les saveurs qui l'assaisonnent.



INFO CONSO :
**Tout est bon dans
la pomme de terre.**
Ses épluchures
peuvent être
utilisées de diverses
manières : en chips
ou en tempura ... !

Tradi ou trendy : la pomme de terre met les papilles en orbites !

Dans l'univers infini de la cuisine, règne une championne toute catégorie : la pomme de terre. Incontournable de nos recettes du quotidien, à la vapeur, en salade, au four, en purée ou encore en frites : la pomme de terre, c'est la base.

Sa variété de cuisson, qu'elle soit dorée, ferme ou fondante, fait d'elle la pièce centrale du repas. Surprenante, elle se dévoile là où on ne l'attend pas forcément : en one pot, à la libanaise ou encore en poké, son originalité et même son exotisme fait partie de ses nombreuses qualités !

Atouts nutritionnels : la pomme de terre, bien plus qu'un féculent

Source d'énergie et de bonne humeur, elle est bien plus qu'un féculent : elle apporte des fibres, des vitamines (B6, B9, C) et minéraux (potassium et sélénium) nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

En effet, la pomme de terre est l'alliée d'une alimentation variée et équilibrée. Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle est

moins calorique à quantité égale que le riz ou les pâtes. Avec ses saveurs douces, noisettes ou encore beurrées ; la pomme de terre est le carburant qui nous propulse vers des horizons gustatifs inexplorés.

En bref, la pomme de terre, c'est la base.





TOP CHRONO !

Dans une époque où les tendances culinaires évoluent à la vitesse de la lumière, la pomme de terre se montre à la hauteur. Elle est la clé d'une cuisine créative où seule l'imagination est la limite. Elle rayonne au cœur des meilleures recettes du quotidien et met les papilles en orbite ! En voici une sélection :



Crédits photos : CNIPT - Amélie Roche

vapeurs • rissolées

INGRÉDIENTS :

- 700 g de pommes de terre pour cuisson vapeur, à l'eau
- 500 g de thon rouge coupé en dé
- 1 citron confit
- 1 courgette
- Quelques jeunes pousses
- 100 g de féta
- 2 c. à s. de crème fraîche
- Quelques brins de ciboulette

POKE BOWL DE POMMES DE TERRE ET THON À LA CRÈME DE FÊTA

4 pers. - Préparation : 45 min

- Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée et portez à ébullition 20 min. Laissez tiédir, épluchez-les et coupez-les en rondelles.
- Réalisez des tagliatelles de courgette à l'aide d'un économiseur.
- Coupez le citron confit en huit quartiers.
- Mélangez la crème fraîche et la féta émiettée. Ajoutez la ciboulette finement ciselée, poivrez et mélangez.
- Disposez des rondelles de pommes de terre encore tièdes dans chaque bol, ajoutez quelques jeunes pousses, les dés de thon, les tagliatelles de courgettes et le citron confit et servez avec la crème de féta.

Le saviez-vous ?

Manger la pomme de terre refroidie après une cuisson à l'eau ou à la vapeur permet de réduire son impact sur la glycémie. La pomme de terre est donc parfaite en salade !

frites



Crédits photos : CNIPT_Dorian cuisine / Dorian Niéto

TEMPURA D'ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

4 pers. - Préparation : 25 min

INGRÉDIENTS :

- Les épluchures de 6 pommes de terre
- 120 g de farine
- 20 g de Maïzena
- 20 cl d'eau pétillante glacée
- 1 jaune d'œuf
- 4 tiges de persil finement hachées
- Préchauffez un bain d'huile à 180°C.
- Dans un saladier, fouettez le jaune d'œuf avec le persil et l'eau pétillante.
- Ajoutez la farine et la Maïzena et mélangez vivement à la fourchette sans trop insister.
- Lavez les épluchures de pommes de terre et trempez-les dans la pâte puis faites-les cuire dans le bain d'huile 3 à 4 min, le temps de les dorer légèrement. Ne remplissez pas trop votre friteuse, préférez faire plusieurs bains.
- Égouttez-les sur du papier absorbant.
- Servez-les avec de la sauce soja ou de la sauce bulldog.

Le saviez-vous ?

La pomme de terre est composée à 80 % d'eau et à seulement 0,3 % de matière grasse. Elle s'intègre parfaitement dans un régime équilibré. C'est la cuisson qui impactera la teneur en matière grasse du repas. C'est pourquoi, il est recommandé de varier les préparations et de manger des frites avec modération !

four • purée



Crédits photos : CNIPT

POMMES DE TERRE FRAPPÉES AUX SAVEURS ITALIENNES

4 pers. - Préparation : 55 min

INGRÉDIENTS :

- 700 g de pommes de terre pour cuisson au four
- 1 boule de burrata
- 1 petit pot de pesto rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 5 brins de ciboulette
- Sel, poivre
- Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une casserole d'eau salée, faites cuire à partir de l'ébullition, 25 à 35 min.
- Laissez refroidir.
- Préchauffez votre four à 200°C et enfournez pour 15 min.
- Écrasez chaque pomme de terre en vous aidant d'une petite assiette.
- Préparez une plaque de cuisson avec une feuille de papier sulfurisé.
- Épluchez et hachez finement la gousse d'ail.
- Placez les pommes de terre sur la plaque, salez, poivrez, répartissez l'ail et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Répartissez les pommes de terre dans les assiettes, ajoutez un peu de pesto, une cuillère de burrata et terminez en ajoutant de la ciboulette ciselée.

Le saviez-vous ?

Flexitariens, végétariens, végan ou intolérant au gluten, la pomme de terre s'adapte à tous les régimes alimentaires. La pomme de terre contient de la vitamine C qui aide à l'absorption du fer issu des végétaux.



Crédits photos : CNIPT - Amélie Roche



À PROPOS DU CNIPT :

Le Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre (CNIPT) a pour objectif de valoriser la pomme de terre de consommation française sur le marché du frais en France et à l'export. Il est reconnu comme interprofession nationale par les pouvoirs publics depuis 1977. Il agit dans le cadre du règlement de l'Union européenne n°1308/2013 du 17 décembre 2013 et du code rural. Le CNIPT représente tous les opérateurs du secteur de la pomme de terre, de la production au commerce.

POUR EN SAVOIR PLUS :
www.lespommesdeterre.com



Crédits photos : CNIPT - Amélie Roche

CONTACTS PRESSE :
Agence communicante

Léa Evezard
lea.evezard@communicante.fr
06 61 33 93 29

Victor Guilbert
victor.guilbert@communicante.fr
06 82 62 37 57