



# La pomme de terre, l'alliée équilibre et plaisir de la rentrée !

À la rentrée, la pomme de terre fait partie des incontournables sur la liste des courses. Savoureuse, économique et rapide à cuisiner, c'est une véritable alliée du quotidien. En plus d'offrir de l'énergie et des nutriments essentiels, elle est parfaite pour retrouver une alimentation équilibrée après les petits excès de l'été, tout en s'adaptant aux envies de toute la famille. Cultivée durablement et dans le respect des ressources naturelles, la pomme de terre régale petits et grands, sans jamais peser sur le budget... Ni sur la planète ! Bref, elle a tout bon et on vous explique pourquoi.

## Des atouts nutritionnels précieux pour notre organisme

La pomme de terre, souvent perçue à tort comme un aliment riche, est en réalité naturellement peu calorique – **à peine 80 kcal pour 100 g** si elle est cuite à l'eau ou à la vapeur, soit moins que les pâtes ou le riz. **Pauvre en matières grasses**, elle trouve toute sa place dans une alimentation équilibrée. Et, en tant que féculent, elle contribue à couvrir les besoins énergétiques journaliers de l'organisme, aide à limiter les fringales et participe à l'apport quotidien recommandé en **fibres, vitamines** et **minéraux** essentiels.

### *Le petit + nutrition*

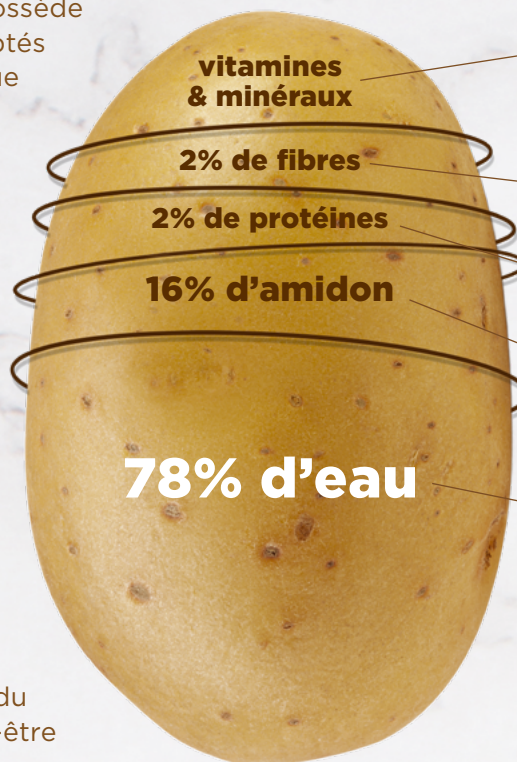
N'épluchez pas vos pommes de terre, gardez la peau ! C'est un véritable concentré de vitamines et de minéraux, qui favorise en prime une meilleure digestion.



## Une parfaite alliée pour l'équilibre de toute la famille

Le Programme National Nutrition Santé recommande d'intégrer **des féculents\*** à **chaque repas**, selon l'appétit, car ils sont essentiels à l'équilibre alimentaire au quotidien. Parmi eux, la pomme de terre occupe une place de choix, étant donné qu'elle possède des atouts nutritionnels adaptés à **tous les profils** et à chaque étape de la vie.

Savoureuse et digeste, elle accompagne sereinement les premiers repas des **tout-petits** et aide même à faire aimer les légumes aux **enfants**. Les **sportifs** l'adoptent pour son énergie longue durée, idéale avant ou après l'effort, tandis que les **seniors** apprécient sa texture tendre et sa facilité de digestion. Les **futures mamans**, elles, y trouvent un précieux cocktail de potassium et de vitamines du groupe B, essentiels au bien-être et au développement du bébé.



*une belle palette (B6, B9 et même C) et un aliment riche en potassium, magnésium, fer...*

*pour la satiété et le confort digestif*

*de bonne qualité, contenant des acides aminés essentiels*

*un sucre lent, source d'énergie durable, idéale pour éviter les coups de fatigue et les fringales*

*pour l'hydratation et la légèreté*

\*Source: Programme National Nutrition Santé 2006-2010 (PNNS 2)

### Le petit + équilibre

Pour varier les plaisirs, dégustez la pomme de terre froide, en salade, par exemple. C'est une façon simple de réduire son index glycémique, tout en se régaland. Et bonne nouvelle pour ceux qui doivent éviter le gluten : la pomme de terre en est naturellement dépourvue.

Elle est donc idéale pour tous les gourmands, même en cas d'intolérance !



## L'aliment pratique par excellence

La pomme de terre a tout pour **faciliter le quotidien** : gourmande, rassasiante, économique et **disponible toute l'année**, elle s'adapte à toutes les envies et à tous les emplois du temps. Facile à intégrer dans les menus de la semaine, elle **se cuisine en un rien de temps**, que ce soit pour un repas express, un déjeuner familial ou une soirée improvisée. À la vapeur, en salade, au four, en purée ou sous forme de frites, il n'y a que l'embarras du choix pour se faire plaisir ! Et pour réussir au mieux ces recettes, il suffit de bien choisir ses pommes de terre, en suivant les indications relatives au mode de cuisson sur l'emballage ou en demandant conseil à son primeur.

### Le petit + pratique

Pour bien conserver vos pommes de terre à la maison, gardez-les au frais et à l'abri de la lumière, afin d'éviter la germination et le verdissement. Pensez aussi à les manipuler avec précaution, en évitant les chocs. Enfin, une astuce toute simple : placez une pomme parmi vos pommes de terre pour ralentir la germination, mais évitez les oignons, qui accélèrent leur vieillissement !

## Un choix durable, du champ à l'assiette



La pomme de terre concilie donc plaisir et équilibre, mais aussi respect de l'environnement. En effet, elle est reconnue pour sa **culture responsable** : moins gourmande en eau que le riz ou le blé, locale et disponible toute l'année. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si c'est le **3<sup>e</sup> aliment le plus consommé au monde** et si l'ONU lui consacre une Journée internationale, le 30 mai de chaque année, pour saluer ses atouts nutritionnels et durables.



Derrière ce succès, il y a également **l'engagement des producteurs**, qui adoptent des pratiques durables. Ils veillent notamment à **économiser les ressources naturelles**, à **réduire l'empreinte carbone** de leurs activités et à **limiter le gaspillage**. Chaque étape de la filière contribue ainsi à préserver la planète, tout en garantissant la qualité des pommes de terre, pour aujourd'hui comme pour demain.



Enfin, la durabilité se joue aussi en cuisine ! **À la maison, rien ne se perd, tout se récupère** : un reste de pommes de terre à l'eau devient une salade ou une poêlée, une purée se transforme en croquettes et même les épluchures peuvent être utilisées pour préparer des chips maison. Le **batch cooking** est également une excellente astuce anti-gaspi : on prépare ses pommes de terre en début de semaine pour les intégrer à différentes recettes du menu hebdomadaire, tout en évitant de les laisser s'abîmer ou germer.

### Le petit + durable

Adoptez la pomme de terre version anti-gaspi ! Cuisinez les restes, variez les plaisirs grâce à d'innombrables recettes et achetez la juste quantité pour votre foyer. Autant de gestes simples pour se régaler, tout en faisant du bien à la planète.



# Les recettes de la rentrée !

## Tajine de pommes de terre et carottes aux olives et citron confit



Temps de préparation :

• **15 minutes**



Temps de cuisson :

• **45 minutes**

### Ingrédients pour 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre pour cuisson vapeur/rissolées
- 3 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cac. de gingembre moulu
- 1 cac. de cannelle moulue
- ½ cac. de cumin moulu
- ½ cac. de curcuma moulu
- ½ cac. de paprika moulu
- 40 cl de bouillon de légumes
- L'écorce d'1 citron confit
- Le jus d'1 citron
- 20 g de beurre
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- Sel, poivre



Crédit photo CNIPT / Marie Leduc / Diane Glavany / Sucré Salé

### La recette pas à pas

- 1** Lavez et pelez les pommes de terre et les carottes. Découpez les pommes de terre en cubes et les carottes en rondelles. Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
- 2** Versez tous les légumes dans une cocotte, ajoutez toutes les épices, salez, poivrez et mélangez.
- 3** Versez le bouillon de légumes, couvrez et portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux 35 min en remuant de temps en temps.
- 4** Ajoutez les olives, le jus de citron et l'écorce de citron confit émincé.
- 5** Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 6** Ajoutez le beurre, mélangez et servez garni de feuilles de coriandre.

# Bowl de pommes de terre sautées au paprika fumé



Temps de préparation :

• **25 minutes**



Temps de cuisson :

• **25 minutes**

## Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de pommes de terre pour cuisson vapeur/rissolées
- 4 escalopes de poulet
- 1 cac. de paprika fumé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 4 cas. d'huile d'olive
- 2 cas. de vinaigre de cidre
- 1 branche de thym
- 1 concombre
- 100 g de salade verte
- Pour les pickles d'oignons rouges\*
- 2 oignons rouges
- 60 ml de vinaigre de cidre
- 120 ml d'eau
- ½ cas. de cassonade
- Sel, poivre



Crédit photo CNIPT / Marie Leduc / Diane Glavany / Sucré Salé

## La recette pas à pas

- 1** Épluchez, rincez et séchez les pommes de terre. Coupez-les en cubes.
- 2** Détaillez le poulet en dés.
- 3** Dans un saladier, ajouter le paprika fumé, l'ail, et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre et mélangez.
- 4** Dans une grande poêle, faites cuire le poulet dans un filet d'huile d'olive, salez et poivrez puis débarrassez-le.
- 5** Dans la même poêle, faites dorer les pommes de terre sur toutes les faces.
- 6** Pendant ce temps, détaillez le concombre en fines tranches, et préparez la sauce : mélangez le vinaigre et l'huile d'olive. Ajoutez des feuilles de thym, salez, poivrez.

- 7** Dans 4 bols, répartissez les pommes de terre, le poulet, la salade, la sauce et des pickles d'oignons rouges\*.

- 8** Versez la sauce et servez.

### Pour réaliser les pickles d'oignons rouges

- 1** Pelez et émincez finement l'oignon rouge, et mettez-le dans un pot à confiture.
- 2** Dans une petite casserole, portez à ébullition le vinaigre, l'eau, la cassonade, le sel et le poivre.
- 3** Versez le liquide chaud sur l'oignon. Fermez et laissez refroidir.
- 4** Vous pouvez alors consommer les pickles ou les conserver au réfrigérateur plusieurs semaines.

# « POTATOES FOREVER !\* »

## Une campagne pour tout savoir sur la pomme de terre durable

Pour faire connaître toutes les bonnes pratiques et les engagements durables des professionnels de la filière, l'Union européenne a lancé en 2023 la campagne d'information « POTATOES FOREVER ! », qu'elle cofinance à hauteur de 3,2 millions d'euros. Durant 3 ans, elle sera orchestrée en France par le CNIPT (Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre) et en Italie par l'UNAPA (Unione Nazionale tra le Associazioni dei Produttori di Patate).

## Les 6 piliers d'une culture durable



**Favoriser  
la  
biodiversité**



**Préserver  
l'eau  
et le sol**



**Lutter  
contre  
le gaspillage**



**Agir  
pour  
le climat**



**Garantir  
qualité et  
quantité**



**Soutenir  
les  
professionnels**

Suivez les actualités de la campagne sur :



[potatoesforever.eu/fr](https://potatoesforever.eu/fr)



[PotatoesForeverFR](https://www.facebook.com/PotatoesForeverFR)



[\\_Cnipt](https://twitter.com/_Cnipt)



[@PotatoesForeverFrance](https://www.youtube.com/@PotatoesForeverFrance)



[potatoes\\_forever\\_fr](https://www.instagram.com/potatoes_forever_fr)

## 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. 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. [cnipt.fr](https://cnipt.fr)

### Contacts presse

Pour toute demande d'information, de visuels ou d'interviews  
Margaux Marchand - [m.marchand@monet-rp.com](mailto:m.marchand@monet-rp.com) - 06 69 12 46 89  
Alizé Prieur - [a.prieur@monet-rp.com](mailto:a.prieur@monet-rp.com) - 06 72 62 01 40

### \*Les pommes de terre pour toujours

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.