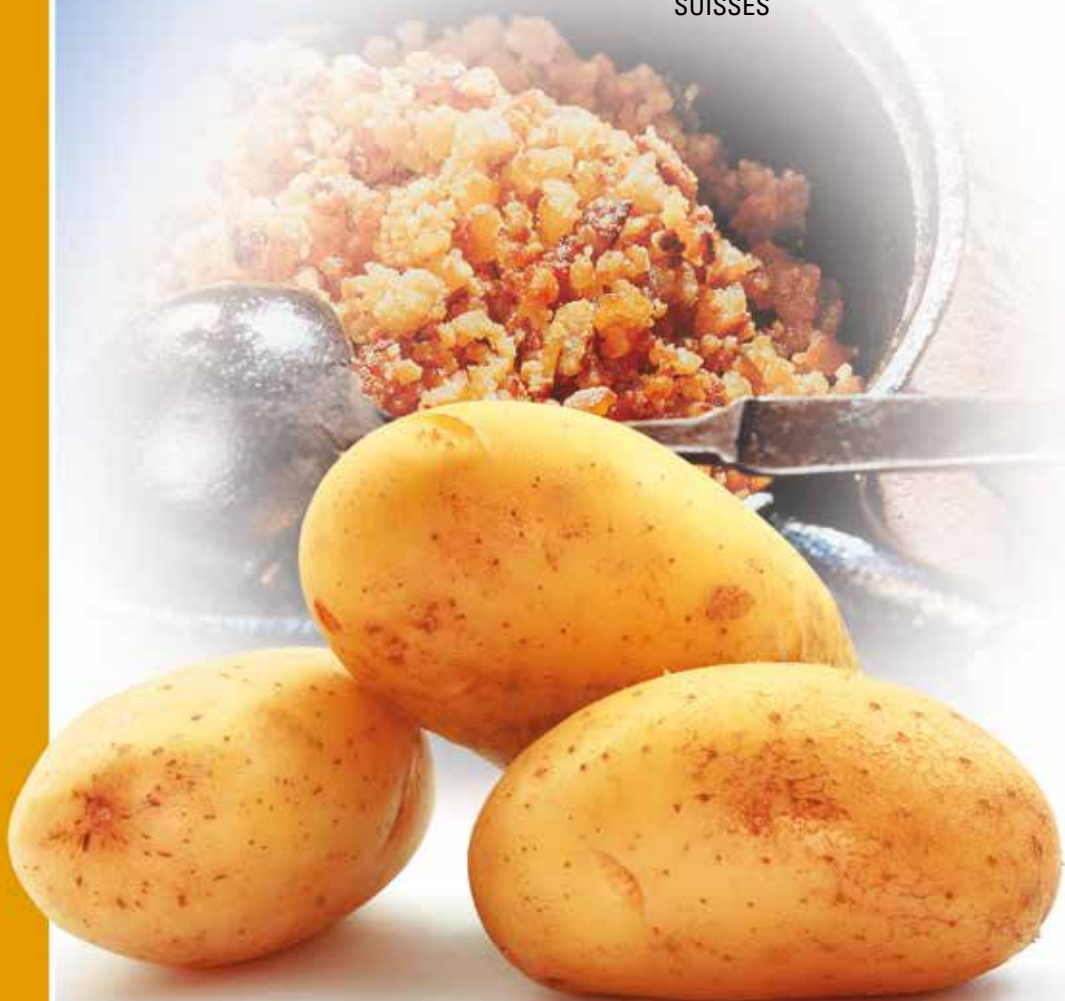


# Et patate et patate!

RECETTES  
PAYSANNES  
DE TOUS  
LES CANTONS  
SUISSES





# Sommaire

4

Soupes

Genève 4  
Thurgovie 4

5

Salades

Argovie 5

6

Mijoté  
à la casserole

Neuchâtel 6  
Glaris 6  
Bâle 7  
Nidwald 7  
Saint-Gall 8  
Valais (F) 8

9

Pommes de terre  
rôties

Appenzell (AI) 9  
Fribourg (D) 9  
Grisons 10  
Tessin 10

11

Au four

Berne 11  
Jura bernois 12  
Lucerne 12  
Schaffhouse 13  
Soleure 13  
Uri 14  
Zoug 14

15

Gâteaux  
sucrés et salés à cuire au four

Jura 15  
Obwald 15  
Appenzell (AR) 16  
Vaud 16  
Schwytz 17

18

Boulangerie

Fribourg (F) 18  
Zurich 18  
Valais (D) 19

20

Bien-être

21

Bon à savoir

  
Sain & savoureux,  
notre savoir-faire

# Soupes

## CRÈME DE POMMES DE TERRE À L'AIL DES OURS

GE



40 g	beurre ou 2 cs d'huile de colza
150 g	oignon
50 g	feuilles d'ail des ours
6 dl	bouillon de légumes
250 g	pommes de terre farineuses (type C, sachet bleu)
1 dl	crème
un peu	d'ail des ours ciselé

Hacher finement les oignons et ciseler les feuilles d'ail des ours. Peler les pommes de terre, les couper en petits dés.

Faire revenir l'oignon et l'ail des ours dans le beurre ou l'huile. Ajouter le bouillon de légumes et les pommes de terre. Laisser mijoter jusqu'à ce que ces dernières soient tendres.

Ajouter la crème en remuant au fouet jusqu'à formation de mousse. Selon consistance, ajouter un peu d'eau chaude. Rectifier l'assaisonnement.

Verser le potage dans les assiettes et décorer avec l'ail des ours ciselé.

## SOUPE DE POMMES DE TERRE AU SÉRÉ ET STREUSEL

TG



500 g	pommes de terre farineuses (type C, sachet bleu)
1	gousse d'ail
10 g	beurre à rôtir
8 dl	bouillon
300 g	crème ou séré demi-gras
1	bouquet cerfeuil ou ciboulette
Evtl. 1 dl	sel, poivre crème

### Streusel

50 g	beurre
30 g	noisettes
20 g	flocons d'avoine fins
50 g	farine
0,5 cc	sel



Peler les pommes de terre, les couper en petits dés. Couper finement la gousse d'ail. Fondre le beurre dans une casserole, étuver les pommes de terre et l'ail.

Mouiller avec le bouillon, laisser mijoter 20 minutes, réduire en purée.

Ajouter les  $\frac{2}{3}$  de la crème ou du séré à la soupe, ainsi que le cerfeuil finement haché ou la ciboulette ciselée. Chauffer sans cuire. Saler et poivrer. Si on utilise du séré demi-gras, affiner avec 1 dl de crème.

Préparer le streusel: fondre le beurre dans une poêle, ajouter les autres ingrédients et dorer sans cesser de remuer.

Répartir la soupe dans les assiettes, garnir d'une cuillerée de séré, de streusel et d'un peu de cerfeuil ou de ciboulette.

# Salades

## SALADE DE POMMES DE TERRE À LA MODE ARGOVIENNE



800 g	pommes de terre fermes à la cuisson (p. ex. Charlotte) (type A, sachet vert)
2	petits oignons
200 g	lardons
env. 1 dl	bouillon

### Sauce

6 cs	vinaigre
2 cc	moutarde
3 cs	crème
	sel

Dorer les lardons dans une poêle, sans ajouter de graisse.  
Peler les oignons et les hacher finement.

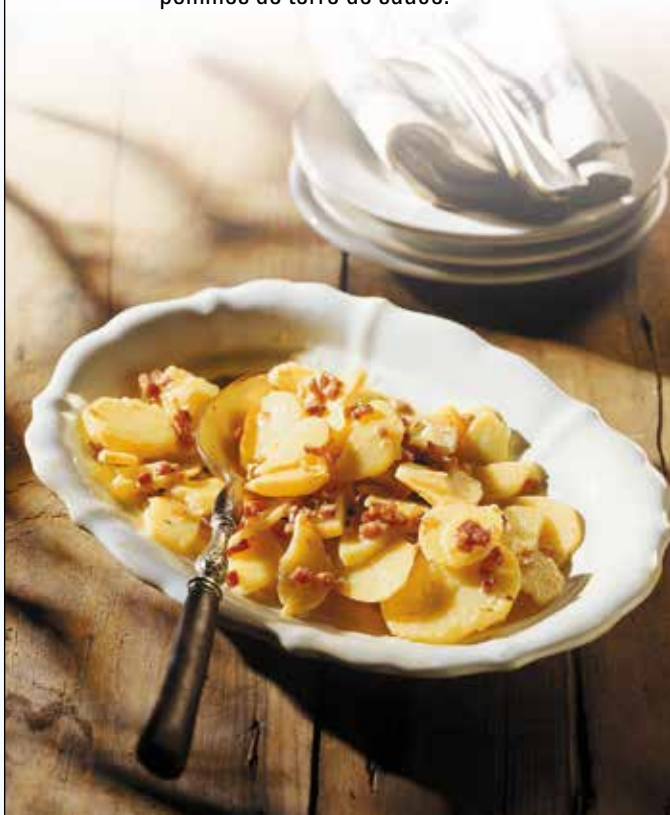
Cuire les pommes de terre à la vapeur, les peler encore chaudes et les couper en tranches.

Disposer les pommes de terre en tranches, l'oignon et les lardons dans un saladier, par couches. Arroser avec le bouillon chaud et laisser tirer à couvert 15 minutes environ.

Bien mélanger les ingrédients de la sauce, saler à volonté.

Verser la sauce sur les pommes de terre. Transvaser la salade 2 à 3 fois dans un autre saladier pour bien imprégner les pommes de terre de sauce.

Photo: Fona Verlag AG, Lenzburg, Andreas Thumm, Freiburg i.Br.



# Mijoté à la casserole

NE



## GNOCCCHIS À L'AIL DES OURS

600 g	pommes de terre (type C, sachet bleu)
1	œuf
150 g	farine
10	feuilles d'ail des ours
	sel, muscade
1-2 l	eau
1 cs	sel
50 g	gruyère râpé flocons de beurre

Cuire les pommes de terre en robe des champs, nature ou à la vapeur, égoutter, remettre sur le feu pour les sécher, les passer au passe-vite, laisser tiédir.

Ajouter l'œuf, la farine et l'ail des ours finement haché, mélanger. Assaisonner.

Former des rouleaux de la grosseur du pouce, couper en tronçons de 2-3 cm.

Porter 1-2 litres d'eau salée à ébullition, pocher les gnocchis 5 minutes. Egoutter, déposer dans un plat à gratin huilé. Saupoudrer de gruyère râpé et parsemer de flocons de beurre.

Gratiner 10-15 minutes à 250° C.

### Variantes:

Dorer les gnocchis dans du beurre. Remplacer l'ail des ours par du persil, de la ciboulette ou du thym.

Accompagnement: salade de saison, viande grillée.

## POMMES DE TERRE AU SCHABZIGER

GL



1 kg	pommes de terre (type A, sachet vert)
2-2,5 dl	crème
1/3 cc	maïzena
150-200 g	schabziger
1 cs	chapelure
30-40 g	beurre

Laver les pommes de terre, les peler, les couper en petits dés, les cuire dans de l'eau légèrement salée, égoutter.

Porter la crème et la maïzena à ébullition, en remuant constamment. Ajouter la moitié du schabziger râpé, chauffer sans cuire.

Dresser les pommes de terre sur un plat chaud, en alternant avec le reste du schabziger, napper de sauce.

Chauffer le beurre pour qu'il prenne une coloration noisette. Saupoudrer la chapelure sur la sauce, ajouter le beurre noisette.

Accompagner d'une salade ou de quartiers de pommes, selon la saison.

## POMMES DE TERRE DE LA MUBA

BL



8 grosses pommes de terre fermes  
(p. ex. Charlotte ou Nicola)  
(type A, sachet vert)  
200 g lardons  
150 g fromage râpé  
2,5 dl crème  
sel aux herbes  
poivre

### Variantes

75 g fromage frais au raifort  
100 g crème double ou séré à la crème  
50 g saumon fumé en petits dés  
1 bouquet de ciboulette finement coupée  
sel et poivre

### ou

3 blancs de poireaux finement émincés  
20 g bolets séchés, hachés  
1 bouquet de ciboulette finement coupée  
150 g crème acidulée  
sel, poivre, curry

Cuire les pommes de terre en robe des champs, les partager dans la longueur et les évider avec une cuillère. Ecraser la chair à la fourchette. Ajouter les autres ingrédients à la chair des pommes de terre, bien mélanger.

Remplir les moitiés de pommes de terre de ce mélange et les déposer sur une plaque à gâteau munie de papier sulfurisé.

Cuisson: environ 20 minutes au four préchauffé à 220° C.



## POMMES DE TERRE POLICIÈRES

NW



800 g pommes de terre (type A,  
sachet vert)  
1 poireau  
1-2 cs huile ou beurre  
3 dl bouillon  
4 gendarmes  
1 bouquet persil  
1,5 dl crème  
50 g fromage râpé (sbrinz ou gruyère)

Peler les pommes de terre, les couper en dés et les faire revenir dans l'huile avec le poireau finement émincé. Mouiller avec le bouillon et laisser mijoter 15 à 20 minutes.

Couper les gendarmes en fines tranches, ajouter, bien mélanger et laisser reposer 5 minutes.

Pour finir, ajouter le persil haché, la crème et le fromage. Bien mélanger le tout et servir sans attendre.

Accompagner d'une compote de pommes ou d'une salade verte.

SG



## PESTO DES ARMAILLIS

### *Pour le pesto*

2	gros bouquets persil
2 cs	pignons
2	gousses d'ail
50 g	fromage de montagne râpé
0,5 dl	huile de colza
150 g	séré à la crème sel, poivre
700 g	pommes de terre (p. ex. Nicola, Agria, Charlotte)
200 g	(type A, sachet vert) macaronis

Hacher très finement le persil, les pignons et l'ail.

Ajouter tous les ingrédients à l'exception des pommes de terre et des macaronis et bien mélanger.

Peler les pommes de terre et les couper en petits dés de 1,5 cm environ. Les cuire avec les pâtes al dente pendant 9 minutes environ dans beaucoup d'eau salée.

Ajouter 0,5 dl de l'eau de cuisson au pesto.

Mélanger les pâtes et les pommes de terre au pesto.

Durée de préparation: environ 30 minutes.

Suggestions: le pesto peut être préparé la veille.

Accompagner d'une salade mêlée ou d'une salade de carottes.

## RAGOÛT DE POMMES DE TERRE

VS



### *Sauce veloutée au vin blanc*

2 cs	huile ou beurre fondu
40 g	farine
6 dl	bouillon et vin blanc
	sel, poivre, muscade
	pommes de terre (type A, sachet vert)
100 g	lardons
1	oignon
1	feuille de laurier
1-2	clous de girofle

Chauffer légèrement l'huile ou le beurre dans une casserole, ajouter la farine, le bouillon et le vin blanc, laisser mijoter sans laisser prendre couleur. Assaisonner à volonté.

Peler les pommes de terre, les couper en morceaux, ajouter et cuire dans la sauce.

Ajouter les lardons et l'oignon piqué d'une feuille de laurier et de 1 ou 2 clous de girofle. Laisser mijoter 30 minutes.

Servir avec une salade.



# Pommes de terre rôties

## GALETTE DE POMMES DE TERRE AU ROMARIN

AI



- 1 kg pommes de terre fermes (type A, sachet vert ou B, sachet rouge)  
2-3 brins romarin  
Beurre ou crème à rôtir  
sel  
Poivre du moulin

Peler les pommes de terre, les couper en fines tranches. Hacher le romarin et le mélanger aux pommes de terre.



Rôtir dans le beurre ou la crème chauds durant 10 à 15 minutes, épicer. Rassembler les pommes de terre en une galette, dorer à feu moyen.

Dans le canton d'Appenzell Rhodes-Intérieures, cette galette est servie avec des roulades de jambon-fromage:

- 8 tranches de jambon modèle  
150 g de gruyère

Couper le gruyère en 8 bâtonnets. Déposer un bâtonnet de fromage sur chaque tranche de jambon, l'enrouler. Rôtir sur tout le tour.

## RÖSTI FRIBOURGEOIS

FR



- 1 kg pommes de terre en robe des champs (p. ex. Agria, Urgenta) (type B, sachet rouge)  
2 cs beurre à rôtir  
lardons à volonté  
1 oignon  
quelques fines tranches de gruyère  
œuf au plat  
sel, poivre



Peler les pommes de terre bien refroidies, les passer à la râpe à rösti.

Couper finement l'oignon.

Chauffer le beurre à rôtir, étuver l'oignon, ajouter les lardons et les pommes de terre. Saler et poivrer, bien mélanger et chauffer. Former une galette avec les rösti et dorer 10 à 15 minutes (de chaque côté).

Juste avant de servir, disposer les tranches de gruyère sur les rösti et les faire gratiner. Servir chaud avec un œuf au plat.

Accompagner d'une salade de saison.

### Variante

Utiliser des fromages de la région.

GR



## MALUNS

900 g	pommes de terre en robe des champs (type A, sachet vert)
275 g	(env.) farine
1 cc	(env.) sel
80 g	beurre à rôtir
20 g	beurre

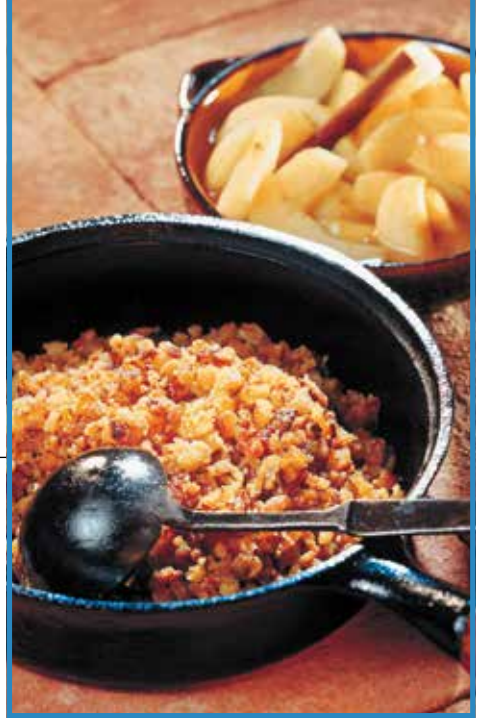
Utiliser des pommes de terre en robe des champs cuites 2 jours à l'avance.

Les éplucher et les passer à la râpe à rösti.

Saupoudrer la farine sur les pommes de terre. Travailler la masse, de préférence à la main, jusqu'à obtention d'un mélange grumeleux.

Fondre le beurre à rôtir dans une poêle en fonte, ajouter les pommes de terre et les rôtir par portions jusqu'à coloration dorée, sans cesser de les remuer et de les défaire.

Affiner avec le reste du beurre au moment de servir.

**Suggestion**

Les maluns peuvent être conservés au congélateur. Il ne faut toutefois pas qu'ils soient entièrement rôtis.

Un morceau de fromage d'alpage et une compote de pommes constituent un accompagnement très savoureux.

TI

REVÖLT  
(haricots verts  
et polenta)

500 g	beaucoup de beurre
	pommes de terre (type C, sachet bleu ou A, sachet vert)
150 g	haricots verts
	(si possible encore jeunes)
150 g	semoule de maïs (polenta)
	sel
	poivre

Fondre le beurre dans une grande poêle et y faire revenir les haricots cuits et les pommes de terre réduites en purée.

Saler, poivrer et verser la semoule de maïs crue. Laisser mijoter 60 minutes en remuant constamment. Le revölt doit être homogène.

On peut consommer ce plat avec du lait chaud/froid et même sans accompagnement (c'est nourrissant!).

# Au four

## GRATIN DE POMMES DE TERRE EXPRESS

BE



600 g	pommes de terre (type B, sachet rouge)
2,5 dl	crème entière
2 dl	bouillon
1	oignon
1	gousse d'ail
0,75 cc	sel
	noix de muscade, poivre
50 g	fromage râpé

Laver les pommes de terre, les peler et les couper en fines tranches.

Porter les pommes de terre à ébullition dans une casserole avec l'oignon haché, la gousse d'ail pressée, la crème et le bouillon. Baisser le feu, assaisonner et laisser cuire 10 minutes environ, de manière à ce que les pommes de terre soient encore fermes.

Beurrer un plat à gratin, y verser les pommes de terre, saupoudrer de fromage râpé. Gratiner durant 20 minutes dans le four préchauffé à 200° C.

Temps de préparation: 15 minutes.

Temps de cuisson: 30 minutes.



JU/B



## FRITES LÉGÈRES

1,5-2 kg

pommes de terre (p. ex. Bintje)  
(type B, sachet rouge ou  
type C, sachet bleu)  
huile de colza ou d'olive  
sel  
ail et fines herbes  
(persil, marjolaine, basilic, etc.)  
selon les goûts

Laver et peler les pommes de terre,  
les couper en frites ou en dés de 2 à 3 cm  
(on peut aussi les laisser entières s'il s'agit  
de petites pommes de terre).

Les disposer en fine couche dans la lèchefrite  
ou dans un plat à gratin. Les arroser d'huile  
de colza ou d'olive et remuer pour bien  
les enrober. Cuisson au milieu du four  
à 200° C-220° C pendant 30-40 minutes.

Quand elles commencent à dorer, les saler, les  
retourner si nécessaire avec une large spatule  
et rajouter un filet d'huile si elles paraissent  
trop sèches. Continuer la cuisson jusqu'à  
ce qu'elles soient dorées et moelleuses.

Avant de les servir, on peut les saupoudrer  
d'ail et de fines herbes.

**Suggestion**

Ces frites sont délicieuses servies avec des  
œufs à la coque ou au plat et accompagnées  
d'une salade.

 LASAGNE  
AUX LÉGUMES  
ET AUX POMMES  
DE TERRE

LU

600 g pommes de terre  
(type A, sachet vert ou type B,  
sachet rouge)  
huile  
200 g viande hachée  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
1 boîte tomates pelées (450 g)  
100 g chou blanc  
100 g poireau  
1 petit piment  
150 g carottes  
0,5 l bouillon  
origan, poivre, sel  
3-5 dl sauce béchamel  
30 g fromage râpé  
1 jaune d'œuf

Couper les pommes de terre en tranches  
et les blanchir 5 minutes dans de l'eau salée.

Rôtir la viande.

Emincer les légumes, les ajouter à la viande  
et les faire revenir. Déglacer avec le bouillon.  
Assaisonner et laisser mijoter aussi longtemps  
que possible.

Préparer une sauce béchamel, ajouter  
le fromage et le jaune d'œuf hors du feu.

Remplir un plat à gratin en alternant les  
couches de pommes de terre et le mélange  
viande-légumes. Recouvrir de sauce.

Gratiner au four préchauffé à 220° C-250° C  
pendant 30 minutes environ.

## WIENERLI EN PÂTE

SH



500 g	pommes de terre (type C, sachet bleu)
1	œuf
½ cc	sel
	muscade
enc. 3 cs	farine
6,8	wienerli
1	œuf

Cuire les pommes de terre, les peler et les râper finement. Ajouter un œuf battu, le sel, un peu de muscade et la farine et pétrir pour former une pâte ferme.

Abaisser la pâte à 1 cm d'épaisseur sur une planche farinée, la diviser en 6-8 rectangles.

Enrouler un wienerli dans chaque rectangle, dorer à l'œuf, disposer sur une plaque à gâteau graissée.

Cuisson: 20 à 25 minutes au milieu du four préchauffé à 180° C.

**Suggestion**

Accompagner de légumes en sauce ou d'une salade.

SOUFFLÉ AUX  
POMMES DE TERRE  
ET À L'AIL  
DES OURS

SO



500 g	pommes de terre farineuses (type C, sachet bleu)
250 g	séré mi-gras
2 cs	beurre
4	jaunes d'œufs
50 g	fromage à pâte dure (fromage de montagne, gruyère)
8-10	feuilles ail des ours
	sel marin
	poivre du moulin
	noix de muscade
5	blancs d'œufs
1-2	ptes de couteau poudre à lever

Peler les pommes de terre et les couper en dés, les cuire à la vapeur et les passer au passe-vite.

Incorporer le séré et le beurre à la purée de pommes de terre, laisser légèrement refroidir. Ajouter les jaunes d'œufs, le fromage râpé et l'ail des ours coupé en lanières. Assaisonner.

Battre les blancs d'œufs en neige avec la poudre à lever, incorporer délicatement la masse aux pommes de terre. Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré.

Cuire le soufflé 50 à 60 minutes dans le four préchauffé à 160° C. Servir sans attendre.

**Suggestions**

Ajouter 50 g de jambon cru coupé en lanières.

Remplacer l'ail des ours par de la ciboulette, du romarin ou du basilic.

Accompagner d'une salade de saison.

## POMMES DE TERRE AU FOUR

UR



800 g

un peu  
2 dl

pommes de terre (type A,  
sachet vert ou B, sachet rouge)  
de beurre  
crème ou crème à café  
sel  
paprika  
épices

Peler les pommes de terre crues, les couper en tranches et les répartir sur une plaque beurrée.

Verser la crème ou la crème à café sur les pommes de terre, saler et épicer.

Cuire dans le four préchauffé à 180° C.

Ces pommes de terre accompagnent bien toutes les sortes de viandes grillées.

## ROULADES AU JAMBON

ZG



1 kg

1,5 dl  
1 cs

pommes de terre (type C,  
sachet bleu ou B, sachet rouge)  
crème  
beurre frais  
sel  
poivre noir  
noix de muscade  
bouquet ciboulette  
1 fines tranches de jambon  
8 fines tranches de gruyère ou  
8 de fromage à raclette  
beurre pour le moule

Cuire les pommes de terre en robe des champs, laisser tiédir, peler et passer au passe-vite dans un bol.

Ajouter le beurre ramolli et la crème, bien mélanger. Assaisonner.

Ciseler la ciboulette et l'ajouter à la purée de pommes de terre.

Étaler la masse sur les tranches de jambon, les rouler délicatement. Placer les roulades de jambon dans un moule à gratin beurré, disposer les tranches de fromage dessus.

Gratiner au four préchauffé à 180° C pendant 15 minutes.

Servir avec une salade.



# Gâteaux sucrés/salés

## GÂTEAU AUX POMMES DE TERRE



750 g  
- 1 kg

pommes de terre  
(type C, sachet bleu)

10 g  
2,5 dl  
1,5 cc

levure (pas plus, plutôt moins)

1 cs  
500 g  
0,5 l  
2-3

lait tiède  
sel  
huile de colza  
farine  
crème épaisse  
jaunes d'œufs



Cuire les pommes de terre en robe des champs, les peler et les râper encore tièdes à la râpe à rösti.

Faire une pâte levée, incorporer les pommes de terre à la pâte, ajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus.

Former des boules de pâte de la grosseur d'une tomate (200 g env.).

Mélanger délicatement les jaunes d'œufs battus à la crème.

Abaisser la pâte aussi finement que possible. Foncer une plaque à gâteau farinée. Répartir environ 2-3 cs de crème sur le gâteau.

Cuire quelques minutes à 250° C environ.

## TARTE COUVERTE DES TRANSPORTEURS DE FROMAGE



500 g  
300 g  
300 g

pâte à gâteau  
pommes  
pommes de terre en robe  
des champs (type A, sachet  
vert ou B, sachet rouge)

300 g  
2 dl  
2

fromage à rôtir (raclette)  
crème  
gousses d'ail pressées  
poivre, noix de muscade

Abaisser les  $\frac{2}{3}$  de la pâte et foncer une plaque à gâteau ou un moule à tourte (un bord de 6 cm de hauteur est idéal). Bien faire remonter sur les bords.

Couper les pommes, les pommes de terre et le fromage en petits dés et les répartir sur la pâte.

Pour la liaison: mélanger la crème, l'ail et les épices, ajouter.

Abaisser le reste de pâte, recouvrir, décorer à volonté avec des restes de pâte.

Cuire 50 minutes au moins dans le four à 200° C.

## GÂTEAU AUX POMMES DE TERRE À LA PAYSANNE

AR



*Pour une plaque  
à gâteau ronde,  
Ø 30 cm env.*

250 g	pâte Brisée
50 g	lardons
½	oignon
50 g	champignons de Paris
1 cs	beurre
300 g	pommes de terre cuites (type A, sachet vert)
1	tomate
100 g	fromage râpé
3	œufs
3 dl	lait
0,5 dl	crème
	herbes aromatiques
	épices

Abaisser la pâte à gâteau, fonder la plaque.

Préparer les champignons et les émincer. Fondre le beurre dans une poêle, y faire revenir l'oignon, les lardons et les champignons, laisser refroidir.

Râper les pommes de terre à la râpe à rösti, couper la tomate en dés et répartir ces ingrédients sur la pâte.

Mélanger le fromage, les œufs, le lait, la crème et les fines herbes hachées, assaisonner, verser sur la pâte.

Cuire 30 minutes environ dans le four préchauffé à 200° C.

### **Suggestion**

Accompagné d'une salade, ce gâteau constitue un repas complet.

## TARTE SURPRISE DE ROVRAY

VD

LIBERTÉ  
ET  
PATRIE

250 g	pâte Brisée
1 kg	pommes de terre (type B, sachet rouge ou C, sachet bleu)
150 g	gruyère ou emmental râpé
1	poireau
2,5 dl	crème
	sel, poivre

Abaisser la pâte, fonder une plaque de 30 cm de diamètre.

Râper les pommes de terre à la râpe à rösti. Ajouter le fromage râpé, le poireau finement émincé, la crème, assaisonner. Mélanger le tout, verser la masse sur la pâte.

Cuire 1 heure dans le four préchauffé à 200° C.

Accompagnée d'une salade, c'est un repas complet.



SZ



## OFENTURLI (surprise au four)

*Pour un moule de Ø 32 cm*

600 g	pommes de terre (type A, sachet vert ou B, sachet rouge)
3 cs	farine
	sel
1	gros oignon
160 g	appenzell ¼ gras
160 g	appenzell corsé
160 g	fromage de Schwytz
160 g	fromage de montagne d'Uri
5	œufs
un peu	de crème
35 g	lardons

Utiliser des pommes de terre de la veille, les passer au passe-vite. Ajouter la farine et le sel et pétrir pour obtenir une pâte.

Répartir la pâte régulièrement sur une plaque à gâteau graissée, piquer généreusement à la fourchette.

Hacher l'oignon, râper le fromage à la râpe à rösti. Mélanger l'oignon et le fromage avec les œufs battus et la crème, répartir sur la pâte. Parsemer de lardons.

Cuire environ 60 minutes dans le four préchauffé à 180° C.

### Suggestions

Pommes de terre appropriées: Charlotte, Victoria, Urgenta, Apell, Stella, Ditta, Amandine, Nicola, Agata.

La recette originale d'ofenturlli sorte de «surprise au four» se confectionne avec un mélange de fromages d'Appenzell, de Schwytz et d'Uri, mais on peut également cuisiner ce plat avec un autre mélange de fromages.

Accompagner d'une salade.



# Boulangerie

## PÂTÉ AUVERGNAT

FR

Env.  
500 g  
4

pâte brisée  
grosses pommes de terre  
(p. ex. Charlotte, Agria, Nicola)  
(type A, sachet vert)  
herbes de Provence  
sel  
gruyère râpé  
crème épaisse

150 g  
1,5 dl

Foncer une plaque à gâteau de 30 cm de diamètre avec les  $\frac{2}{3}$  de la pâte et piquer.

Couper les pommes de terre en tranches de 3 mm et les ranger sur la pâte.

Etendre le reste de la pâte et découper un couvercle, découper un trou au centre et poser sur les pommes de terre.

Cuire pendant 30 minutes à 220° C.

Enlever délicatement le couvercle, saupoudrer les pommes de terre avec les herbes, saler, ajouter le fromage et la crème.

Replacer le couvercle et remettre dans le four éteint 5 à 10 minutes.

### Suggestions

Remplacer les herbes de Provence par du persil, de la ciboulette et du thym.  
Peut se manger froid ou chaud.  
Présenté avec une salade, c'est un repas complet.

Préparation: 20 minutes.

Cuisson: 40 minutes.

## PAIN AUX POMMES DE TERRE

ZH

800 g farine bise, paysan  
ou mélange  
200 g pommes de terre  
(type C, sachet bleu)  
4 cc sel  
6 dl eau  
20 g levure  
100 g noix



Cuire les pommes de terre en robe des champs, les peler et les passer à la râpe à rösti. Dissoudre la levure dans l'eau, hacher les noix.

Mélanger tous les ingrédients et pétrir pour obtenir une pâte souple et lisse. Laisser doubler de volume à couvert.

Façonner 2 à 4 pains ronds, laisser lever une deuxième fois à couvert.

Cuire 40 minutes, pour commencer à 220° C puis à 180° C.

## TOURTE AUX POMMES DE TERRE ET AUX ABRICOTS

VS



375 g	pommes de terre farineuses (type C, sachet bleu) eau salée
1	citron
3	œufs
200 g	sucré
75 g	semoule de blé complet
1 cc	poudre à lever
1 cc	cannelle
200 g	amandes moulues
100 g	sucré glace
2-3 cs	compote ou confiture d'abricots

Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Prélever le zeste du citron, ajouter.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs, battre les jaunes et le sucre en mousse.

Ajouter la semoule et les amandes moulues, la poudre à lever et la cannelle.

Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement à la masse, en alternant avec les pommes de terre réduites en purée et tiédies.

Mettre la pâte dans un moule graissé et cuire environ 45 minutes à 200° C. Laisser refroidir.

Sortir le fond de tourte du moule et le partager horizontalement par la moitié. Badigeonner la moitié inférieure de compote ou de confiture d'abricots, poser la moitié supérieure. Mélanger le jus du citron au sucre glace et glacer la tourte.

Décorer éventuellement avec des pommes de terre en massepain et de la crème fouettée additionnée d'un peu de cannelle.

### Variante

Remplacer les abricots par d'autres fruits (pruneaux, etc.).



# BIEN-ÊTRE

## EN BEAUTÉ AVEC DES POMMES DE TERRE

### ADIEU LES CERNES!

Il n'est pas nécessaire de dépenser une fortune en crèmes de beauté pour diminuer les cernes: il suffit d'une pomme de terre pour en venir à bout! Coupez simplement le tubercule cru en tranches et posez-les 20 minutes sous les yeux. Les composants de la pomme de terre éclaircissent la peau et atténuent les cernes...

### MAINS DOUCES

Autre utilisation éprouvée, les cataplasmes pour les mains: pelez une pomme de terre, faites-la cuire, puis écrasez-la et ajoutez une cuillère à soupe d'huile à salade. Appliquez ce mélange sur vos mains, laissez agir 15 minutes au moins puis rincez. Vos mains seront douces et hydratées.

### PEAU FERME

Avec l'âge, la peau perd de son élasticité et se relâche. Mais, là aussi, la pomme de terre peut aider. Vu son action raffermissante, elle convient sous forme de cataplasme aux zones du fessier ou des jambes sujettes aux problèmes de cellulite: pelez une pomme de terre crue, râpez-la finement et frictionnez-en les parties du corps concernées. Recouvrez d'un linge en coton et laissez agir 15 minutes. Rincez ensuite avec de l'eau et du vinaigre.

### CONTRE LES IMPURETÉS DE LA PEAU

En nettoyant chaque jour votre visage au jus de pomme de terre, vous pouvez agir contre les impuretés et les pores dilatés: extraire le jus des tubercules peut toutefois s'avérer ardu. Il est plus simple d'utiliser l'eau de cuisson des pommes de terre. Utilisez cette eau pour vous laver le visage, séchez-le délicatement avec un linge en coton.

### DÉTENDRE LA MUSCULATURE

Lorsque la musculature de la nuque est nouée, un cataplasme de pommes de terre soulage: cuire 300 g de pommes de terre en robe des champs, écrasez-les encore bouillantes avec la pelure, enveloppez-les dans un tissu en lin et appliquez ce cataplasme sur l'endroit douloureux. La pomme de terre a comme avantage de rester chaude particulièrement longtemps.

# BON À SAVOIR

## LA POMME DE TERRE – UN TUBERCULE CONQUÉRANT

La pomme de terre est originaire d'Amérique du Sud. Elle fait partie, tout comme les tomates et les poivrons, de la famille des solanacées. Au XVI<sup>e</sup> siècle, des marins espagnols ont introduit la pomme de terre en Europe, où elle devint en peu de temps un aliment de base indispensable. Sous [www.patate.ch](http://www.patate.ch), vous trouverez une quantité d'informations et des recettes appétissantes.

### LA POMME DE TERRE EN SUISSE:

- Il y a environ 6000 producteurs de pommes de terre.
- Elles sont cultivées sur environ 11 000 ha.
- Il y a 33 variétés principales.
- Les premières pommes de terre sont récoltées en mai.
- La récolte principale a lieu en automne.
- Nous trouvons des pommes de terre suisses pendant 365 jours.
- La consommation moyenne par personne se monte à 45 kg.

### RÈGLES LORS DE L'ACHAT

- Choisir la variété de pommes de terre qui convient à l'apprêt culinaire désiré. Il importe de prêter attention aux emballages spécialement conçus avec indication de la spécificité des différentes variétés de pommes de terre.

### RÈGLES LORS DE LA GARDE (stockage, encavage)

- Protéger les pommes de terre de la lumière. Ne pas les conserver au frigo. Température de conservation idéale entre 8 et 10° C.
- Pour ceux et celles qui ne disposent pas de locaux adéquats d'entreposage, il leur est recommandé d'acheter les pommes de terre en petites quantités.

### RÈGLES LORS DE L'APPRÊT

- Arrêter la friture ou le rôtissage lorsque les pommes de terre sont de couleur brun doré.
- Faire cuire les pommes de terre en röstli ou en pommes rissolées dans suffisamment d'huile et durant un temps moins long. Des röstli même peu dorés sont délicieux.
- Les pommes de terre conservent toutes leurs vertus nutritives lorsqu'elles sont cuites à la vapeur, avec leur peau. Pour ne rien perdre de leurs nutriments, pelez-les finement.
- Ne les laissez pas pelées dans l'eau car leurs nutriments précieux s'y dissoudraient.

## UNE DURE À CUIRE?

### TYPE CULINAIRE A: FERME

Ne se défait pas à la cuisson, même si celle-ci est longue. Chair humide, lisse et ferme. Faible teneur en amidon. Idéal pour: salades de pommes de terre, pommes de terre à l'anglaise, pommes de terre en robe des champs. Convient aussi pour: pommes de terre sautées (cruées), soupes.

En vente: emballage **vert**



### TYPE CULINAIRE B: PLUTÔT FERME

En général, la peau se détache à la cuisson. La chair reste assez ferme, elle est un peu farineuse. Teneur moyenne en amidon. Idéal pour: rösti, pommes de terre sautées (cruées). Convient aussi pour: frites, pommes de terre à l'anglaise, gratins, purées. En vente: recommandé le plus souvent pour une utilisation à haute température (rôtir, frire).

En vente: emballage **rouge**



### TYPE CULINAIRE C: FARINEUX

La peau se détache beaucoup à la cuisson. La chair est farineuse, grossière, assez sèche et friable. Idéal pour: frites, purées, gnocchis, pommes de terre au four, gratins dauphinois. Convient aussi pour: rösti, pommes de terre à l'anglaise, soupes.

En vente: emballage **bleu**



## POUR AVOIR LA PATATE!

Les pommes de terre, riches en nutriments essentiels, rassasient autant que le riz et les pâtes – mais, pauvres en lipides, elles apportent 5 fois moins de calories! Les protéines de la pomme de terre ont une grande valeur biologique. Ses hydrates de carbone (sous forme d'amidon surtout) sont indispensables pour l'énergie – et si leur effet n'est pas aussi rapide que celui du sucre, il est plus durable.

La pomme de terre est également riche en minéraux, notamment en potassium qui draine les graisses sans les brûler. Une pomme de terre de taille moyenne couvre le tiers de nos besoins quotidiens en vitamine C. Ses fibres facilitent en outre la digestion et sa forte basicité protège le système digestif d'un excès d'acidité.

### 100 grammes de pomme de terre contiennent

0,2 g de lipides

0,8 g de cellulose (fibres)

1 g de minéraux et vitamine

2 g protéines

19 g d'hydrates de carbone (surtout amidon)

77 g d'eau



## IMPRESSUM

### CONCEPT

#### Union Suisse des Paysannes et des Femmes Rurales (USPF)

Laurstrasse 10

5200 Brugg AG

Tél. 056 441 12 63

Fax 056 441 12 61

E-mail: [info@landfrauen.ch](mailto:info@landfrauen.ch)

Web: [www.landfrauen.ch](http://www.landfrauen.ch)



### ÉDITION ET DIFFUSION

#### Agence d'information agricole romande (AGIR)

Av. des Jordils 3

Case postale 1080

1001 Lausanne

Tél. 021 613 11 31

Fax. 021 613 11 30

E-mail: [info@agirinfo.com](mailto:info@agirinfo.com)

Web: [www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)



### PHOTOS

swisspatat, AGRI, AGIR

### COLLABORATION

#### swisspatat

Case postale 7960

3001 Bern

Tél. 031 385 36 50

Fax 031 385 36 58

E-mail: [info@swisspatat.ch](mailto:info@swisspatat.ch)

Web: [www.patate.ch](http://www.patate.ch)

swisspatat

### GRAPHISME ET IMPRESSION

Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

### TIRAGE

15000 exemplaires

Juillet 2014



Suisse. Naturellement.

**PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**

[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

