



POMME DE TERRE



*Une seule reine,
la pomme de terre péi !*



Astuce cuisson

COMMENT BIEN CUIRE
SES PATATES AU FEU GRÉGEOIS



LA FILIÈRE POMME DE TERRE PÉI

DANS UNE DYNAMIQUE DE PROGRÈS

Ingrédient essentiel de la cuisine créole, la pomme de terre est une culture vivrière majeure sur l'île. Environ 7 000 tonnes sont récoltées chaque année dans les hauts, contribuant fortement à l'autosuffisance alimentaire du territoire. On peut ainsi retrouver la pomme de terre sur les étals tout au long de l'année, garante de saveur et de diversité dans l'assiette.

Afin de répondre aux enjeux agricoles et environnementaux actuels, l'ARIFEL (Association Réunionnaise Interprofessionnelle des Fruits et Légumes) et ses partenaires producteurs s'engagent à développer des pratiques culturales durables et innovantes. Dans le respect de la protection des sols et de la biodiversité, la filière pomme de terre s'est engagée dans une démarche de production raisonnée et de valorisation des savoir-faire locaux.

Cette approche vise à optimiser l'utilisation des ressources, à favoriser la rotation des cultures et à privilégier des méthodes respectueuses de l'environnement, assurant ainsi une agriculture moderne qui répond aux besoins d'aujourd'hui sans compromettre l'avenir.



PRODUCTION
DE 7000
TONNES
DONT 40%
EN FILIÈRE
RAISONNÉE

PLUS DE
150
PRODUTEURS
IMPLIQUÉS

PRÈS DE
500
EMPLOIS
INDUITS

PLUS DE
5
VARIÉTÉS
LOCALES



LES RECETTES DU ROYAUME

P.4 HASSELBACK DE POMMES DE TERRE

P.5 TORTILLA ESPAGNOLE

P.6 MUFFINS CROUSTILLANTS

P.7 POMMES DE TERRE FARCIAS AU BACON ET AU CHEDDAR

P.8 GALETTE DE POMME DE TERRE

P.9 QUICHE 4 FROMAGES ET POMMES DE TERRE

P.10 SMILEYS PATATE :)

P.11 SALADE DE POMMES DE TERRE



Hasselback de pommes de terre



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients

- > 6 pommes de terre
- > 1 filet d'huile d'olives
- > Sel, poivre
- > 20 g de beurre
- > 2 branches de thym

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Bien laver les pommes de terre. Entailler chaque pomme de terre dans le sens de la largeur à intervalle régulier en veillant à conserver chaque pomme de terre entière. Laisser une bordure, non découpée, de 1 cm.

Sur des boules de papier aluminium, déposer chaque pomme de terre de façon

"Bon à savoir !"

Les pommes de terre n'ont pas toutes la même texture.

- À chair ferme : pour les salades, poêlées, raclettes, gratins
- À chair farineuse : pour purées, frites, soupes
- À chair fondante : polyvalentes, parfaites au four

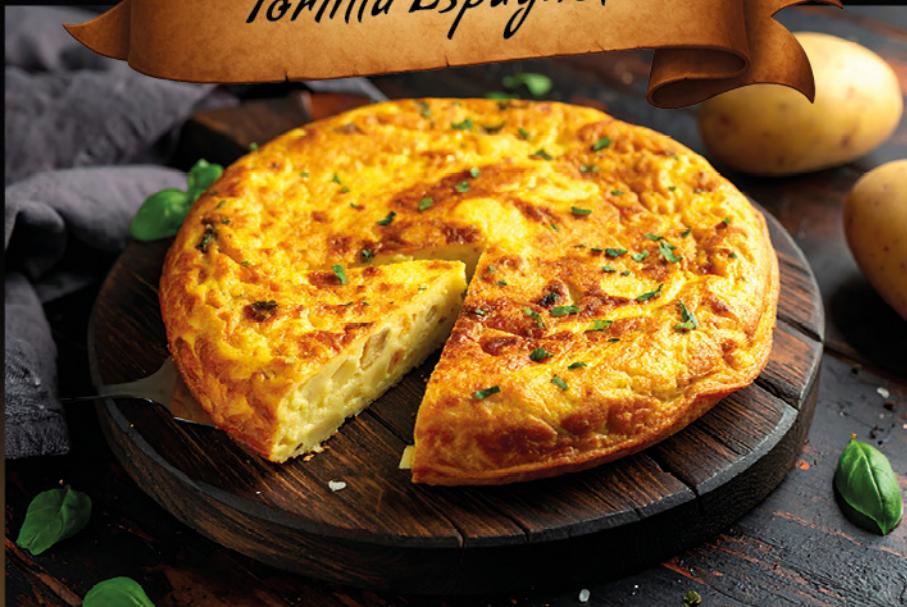
à créer un arc de cercle, et les huiler à l'aide d'un pinceau. Saler. Poivrer.

Enfourner 40 minutes.

Déposer sur chaque pomme de terre une noisette de beurre. Saupoudrer de thym et remettre 20 minutes au four.

Sur votre assiette, ajouter selon vos goûts de la salade, ou des crudités, et régalez-vous !

Tortilla Espagnole



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Ingrédients

- > 4 pommes de terre
- > 1 oignon
- > 6 oeufs
- > Huile d'olive
- > Sel, poivre

" Astuce ! "

Pour reconnaître la variété de pommes de terre, plonger-la dans de l'eau salée (100 g de sel pour un litre). Elle coule ? C'est une pomme de terre farineuse. Elle flotte ? C'est une pomme de terre à chair ferme ! On la reconnaît aussi à la chair humide si on la coupe en deux, crue.

Préparation

Couper les pommes de terre en petits cubes.

Émincer l'oignon.

Faire revenir le tout dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Battre les œufs avec du sel et du poivre puis ajouter les pommes de terre à la

préparation une fois cuites.

Reverser le tout dans la poêle et laissez cuire doucement jusqu'à ce que le dessous soit bien doré.

Retourner la tortilla et faites la même opération. Une fois dorée des 2 côtés, servir la tortilla en l'accompagnant d'une salade !

Muffins croustillants de pomme de terre au fromage de chèvre



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Ingrédients

- > 800g de pommes de terre
- > 4 œufs
- > Sel, poivre
- > 1/2 bouquet de persil
- > 2 petites tomme de chèvre

"Bon à savoir!"

Rincer les pommes de terre râpées ou coupées à l'eau froide pour retirer l'amidon en surface. Résultat : elles collent moins et deviennent plus croustillantes à la cuisson.

Préparation

Laver, éplucher et râper les pommes de terre. Les essorer dans un torchon pour extraire le maximum d'eau contenu à l'intérieur.

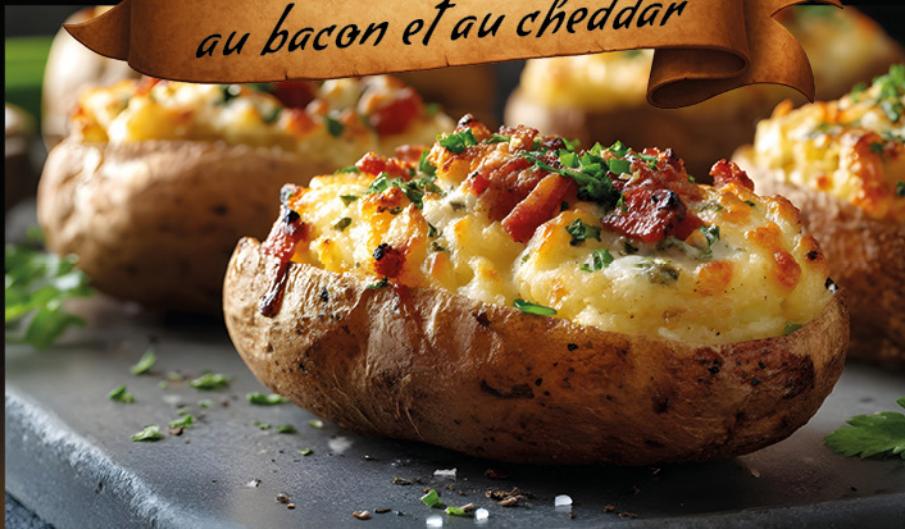
Disposer les pommes de terre râpées dans un plat, casser les œufs dessus, saler, poivrer et ajouter le persil haché. Bien mélanger.

Disposer le mélange dans des moules à muffin jusqu'au 1/3, disposer un morceau de 1/3 de tomme de chèvre.

Recouvrir d'un peu de mélange aux pommes de terre.

Enfourner 25 minutes à 180 °C.

Pommes de terre farcies au bacon et au cheddar



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 40 min.

Ingrédients

- > 4 grosses pommes de terre
- > 10g de gros sel
- > 150g d'allumettes de bacon
- > 100g de cheddar râpé
- > 1 C A S de crème fraîche
- > 1 C A S de coriandre
- > 1 C A S de persil
- > 1/2 C O C de cumin

" Astuce ! "

Avec ou sans peau ?

Sans peau : épluchage facile, surtout si les pommes de terre sont froides.

Avec peau : plus nutritif et plus savoureux. Pour éplucher facilement, tracez une fine entaille avant cuisson : la peau se retirera toute seule après cuisson.

Préparation

Laver les pommes de terre puis les faire cuire à l'eau salée pendant 30 minutes.

Pendant ce temps faire revenir les allumettes sans matière grasses pendant 4 à 5 minutes.

Préchauffer le four à 180 °C.

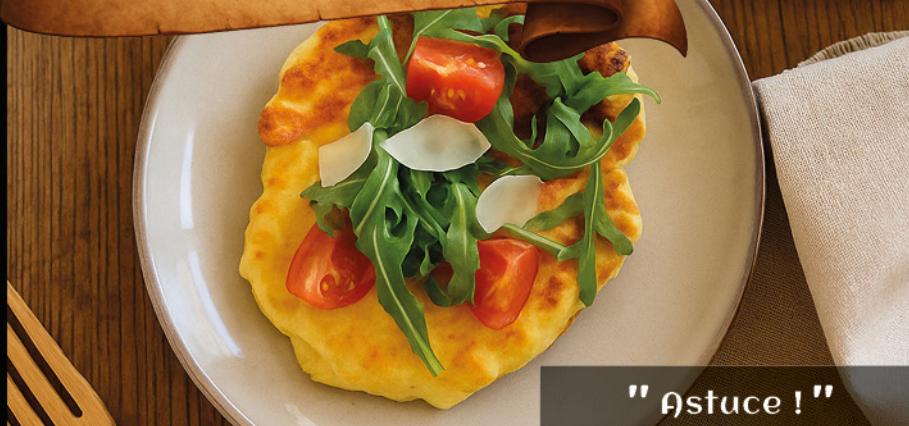
Couper la partie supérieure des pommes de terre comme un chapeau, creuser et enlever un peu de chair et la déposer dans

un saladier.

Mélanger la chair avec la crème le persil et la coriandre hachée, le cumin ainsi que les lardons et le cheddar (garder un peu de cheddar pour le dessus). Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Poser les pommes de terre dans un plat allant au four et garnir de la farce. Saupoudrer le reste du cheddar sur chaque pomme de terre et enfourner 10 minutes.

Galette de pomme de terre



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min.

Temps de cuisson : 17 min.

Ingédients

- > 150g de pommes de terre spéciales purée
- > 4cl de crème liquide entière
- > 40g de farine
- > 130g de fromage (emmental, gruyère ou parmesan)
- > 1 œuf entier + 1 jaune d'œuf
- > 200g de roquette ou autre salade
- > 100g de tomates cerises
- > 2 C A S de vinaigre balsamique blanc ou autre vinaigre
- > Huile d'olive
- > Sel, poivre

" Astuce ! "

Bien les conserver

Endroit frais, sec et sombre,
entre 8 et 10°C
(jamais au frigo !).

Préparation

Éplucher et découper les pommes de terre en dés. Dans une casserole d'eau salée, les faire cuire 12 minutes.

Pendant ce temps, réaliser quelques copeaux de fromage pour la décoration. Réserver. Couper les % du fromage en petits dés, râper le reste.

Quand les pommes de terre sont bien cuites, égoutter-les et écraser-les à la fourchette dans un saladier pour faire la purée, mélanger avec la crème, la farine, le fromage en cubes, le fromage râpé, les œufs et assaisonnez de sel et de poivre.

Réserver.

Dans un saladier, déposer la roquette. Dans un petit ramequin, mélanger l'huile d'olive avec le vinaigre pour obtenir une vinaigrette. Couper les tomates en quartiers.

Dans une poêle, verser un trait d'huile d'olive, déposer le mélange à galette et laisser dorer des deux côtés.

Déposer la galette dans une assiette avec la salade et les tomates assaisonnées de vinaigrette, ajouter délicatement les copeaux de fromage. Déguster.

Quiche 4 fromages et pommes de terre



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min.

Temps de cuisson : 10 min.

Ingédients

- > 200g de pommes de terre
- > 1 rouleau de pâte brisée ou pâte brisée maison
- > 50g de fromage de chèvre coupé en dés
- > 50g de comté râpé
- > 30g de bleu d'Auvergne

- coupé en dés
- > 50g de fromage à raclette coupé en dés
- > 3 gros œufs
- > 20cl de crème semi-épaisse
- > Sel, poivre

Préparation

Laver les pommes de terre. Faire cuire 30 minutes dans une casserole d'eau. Laisser refroidir. Couper en rondelles.

Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Réserver au frais.

Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème. Saler et poivrer.

Disposez les pommes de terre sur la pâte, ajouter les fromages, et verser la crème.

Enfourner dans un four préchauffé à 190 °C pendant 25 à 30 minutes.

"Bon à savoir!"

Certaines recettes préconisent de précuire les pommes de terre. C'est une bonne façon de gagner du temps sur la cuisson au four.

Smileys patate :)



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 45 min.

Ingrédients

- > 550 g de pommes de terre
- > 25 g de chapelure
- > 2 C à S de farine de maïs
- > 1/2 C à C de paprika
- > Sel, poivre
- > Huile de friture

"Bon à savoir !"

Pour une purée parfaite.

- Choisir des pommes de terre à chair farineuse
- Cuire dans l'eau froide salée
 - Ne jamais mixer au robot
- Ajoute le beurre avant le lait
 - Lait chaud (ou crème) à incorporer petit à petit

Préparation

Laver soigneusement les pommes de terre puis les faire cuire avec la peau, dans un grand volume d'eau salée (départ eau froide). Compter 40 minutes de cuisson.

Les peler puis les réduire en purée.

Ajouter la chapelure, la farine de maïs, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

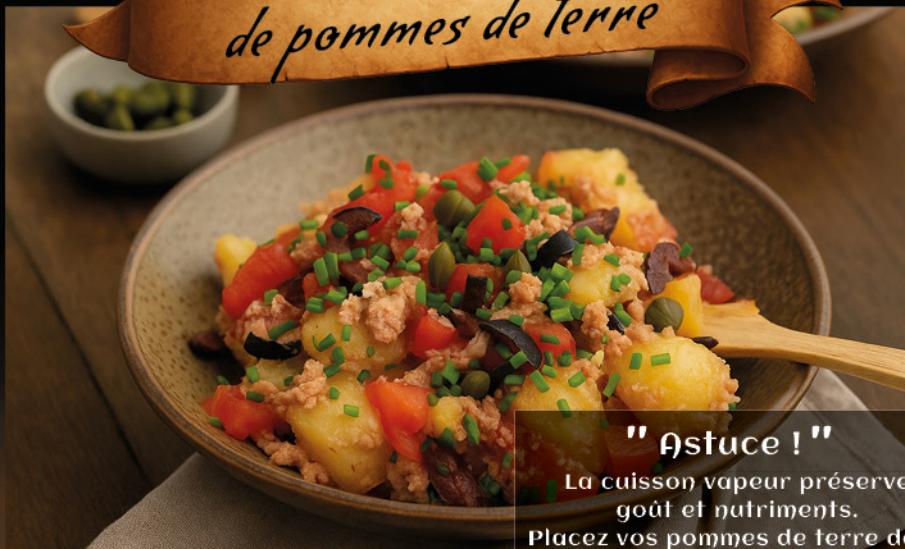
Réserver 30 minutes au réfrigérateur.

Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Prélever des cercles à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.

Percer des trous avec des pailles pour former les yeux et tracer un sourire avec une cuillère.

Faire frire les smileys dans de l'huile de friture à 180° quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir.

Salade de pommes de terre



" Astuce ! "

La cuisson vapeur préserve goût et nutriments.
Placez vos pommes de terre dans un récipient fermé au-dessus de l'eau bouillante. Laissez cuire tranquillement, c'est tout !

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min.

Temps de cuisson : 20 min.

Ingédients

- > 4 pommes de terre
- > 1 oignon
- > 6 oeufs
- > Huile d'olive
- > Sel, poivre

Vinaigrette

- > 2 C A S de moutarde
- > 1 C A S de vinaigre balsamique
- > 6 C A S d'huile de pépins de raisins
- > Fleur de sel et poivre

Préparation

Faire cuire les pommes de terre environ 20 à 25 min à eau frémissant salée. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Une fois cuites, les peler.

Pour apporter plus de gourmandise et de croquant à la salade, y ajouter des haricots verts, rapidement blanchis et refroidis.

Émietter le thon, laver et couper en dés les tomates, trancher les olives. Ajouter dans un saladier avec les câpres et la ciboulette ciselée.

Couper les pommes de terres en morceaux irréguliers et les ajouter au mélange. Laisser reposer au frais.

Vinaigrette : commencer par la moutarde, puis le vinaigre et ajouter l'huile au fur et à mesure comme pour une mayonnaise. Faire une sauce bien serrée pour qu'elle accroche à la salade (vous pouvez utiliser de la mayonnaise classique). L'ajouter à la salade et assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Mélanger bien, puis déguster !



ARIFEL
Association Réunionnaise Interprofessionnelle
des Fruits & Légumes

Rendez-vous sur

f [Fruits et Légumes de la Réunion](#)
@ [fruitsetlegumesdelareunion](#)

