



POMME DE TERRE AU LAURIER

Pour 4 personnes

- 8 pommes de terre
- sel, poivre
- 1 cube de bouillon
- feuilles de laurier

Préchauffer le four à température moyenne. Peler et laver les pommes de terre. Les entailler en tranches assez minces sur 3/4 de leur hauteur.

Beurrer un plat allant au four. Intercaler les feuilles de laurier dans les pommes de terre. Les mettre dans le plat. Saler et poivrer.

Diluer le cube de bouillon dans 35 cl d'eau. Verser sur les pommes de terre.

Enfourner pour 35 minutes environ. Arroser de temps en temps avec le jus pendant la cuisson.

Servir ces pommes de terre avec une viande rouge, un gibier ou encore du canard.

QUELLE CUISSON POUR LA POMME DE TERRE ?

Pour une meilleure digestibilité, il faut cuire la pomme de terre dans sa peau à l'eau ou à la vapeur au moins 20 à 25 minutes.

En effet, l'épluchage ôte une partie des vitamines et minéraux et favorise leur migration dans le milieu de cuisson. De plus, une cuisson prolongée et à température élevée (au four) entraîne une augmentation de l'index glycémique du produit. Il en est de même pour le broyage après cuisson (purée) et le troncantage avant cuisson (four ou friture). Cette augmentation se traduit par une libération plus rapide des sucres simples et donc une élévation plus importante de la glycémie après digestion.

Dans le cas de frites ou de chips, l'huile est absorbée à hauteur de 10 à 15 %, multipliant par 3 ou 4 la valeur calorique.

.../...

Le couronnement de l'action promotionnelle de Parmentier est le dîner qu'il offre au roi et à la reine en 1785 et au cours duquel ne sont servis que des plats comportant des pommes de terre.

Son implantation ne fait ensuite que progresser en France et en Europe, puis dans le monde entier.

Son importance était devenue telle qu'en Irlande, vers 1850, une attaque de mildiou, et l'attitude des Anglais, provoqua la mort d'un million de personnes et l'émigration en Amérique d'un million d'autres.

ÇA N'A RIEN À VOIR

« Après l'amour, la femme baigne dans le ravisement, alors que l'homme cherche un prétexte pour rentrer chez lui. »

Frédéric dard

GASPACHO TOUT BLANC DE RADIS NOIR AU LAIT DE COCO

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min -
Pour 6 pers.

- 600 g de radis noir
- 6 feuilles de persil plat
- 25 cl de lait de coco
- 25 cl d'eau
- Sel marin de Guérande
- Quelques gouttes d'huile de noisette

Lavez les radis, réservez un petit tronçon que vous n'épluchez pas et épluchez le reste. Coupez les radis épluchés en petits cubes. Lavez le persil.

Dans une casserole, versez le lait de coco et l'eau que vous portez à ébullition, ajoutez les cubes de radis et salez.

Laissez cuire à feu moyen environ 20 min (une pointe de couteau doit traverser facilement les cubes de radis).

Versez ensuite dans le bol du robot et mixez votre préparation. Mettez le bol au réfrigérateur afin qu'il refroidisse.

Au moment de servir, taillez le tronçon de radis non épluché en fine julienne, versez le gaspacho dans des petits bols individuels, parsemez de julienne de radis, disposez une feuille de persil et versez quelques gouttes d'huile de noisette.

LE P'TIT BIO

ANNÉE 2009 — SEMAINE 7

DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

Produits d'origine Ile-et-Vilaine - Catégorie II issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT EPI - 35740 Pacé		Prix EPI à l'unité	1 part (nombre d'unités)	2 parts (nombre d'unités)	4 parts (nombre d'unités)
Ail	kg	6,00	0,10	0,20	0,25
Carottes	kg	2,00	0,30	0,70	1,00
Poireaux	kg	3,60	0,30	0,70	1,00
Pommes de terre	kg	1,50	0,20	0,40	0,75
Radis noirs	kg	2,50	0,40	0,60	0,80
Valeur →			3,58 €	7,22 €	10,23 €

LA POMME DE TERRE

ELLE est originaire de la Cordillère des Andes en Amérique du Sud et plus exactement du Pérou. Les Incas la cultivaient sous le nom de « Papa » 800 à 900 ans avant J.C.

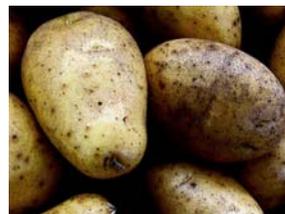
Elle traverse l'Atlantique vers 1570, avec les conquistadores espagnols de retour des Amériques. Introduite d'abord en Espagne sous le nom de « patata », elle se diffuse timidement vers l'Italie et les états pontificaux qui la prénomme « taratoufli (petite truffe) », puis vers le sud de la France et l'Allemagne. C'est à Saint-Alban d'Ay, en Ardèche, que la plante produisant les tubercules de pommes de terre, aujourd'hui encore appelés « Truffoles » aurait été cultivée pour la première fois en Europe.

Elle fait une seconde entrée en Europe au milieu du XVI^e siècle, cette fois-ci par l'Angleterre où l'a ramené l'aventurier Raleigh. Et c'est d'Angleterre qu'elle partira coloniser l'Amérique du Nord. Elle est introduite en France dès le début du XVI^e siècle, au sud par Olivier de Serres, sous le nom de « cartoufle » et par l'est, par Charles de l'Escluze.

Si elle s'implante assez rapidement dans la plupart des pays d'Europe, grâce, si l'on peut dire à la guerre de Trente Ans qui les ravage à partir de 1618, elle est longtemps boudée en France, et réservée à l'alimentation des animaux.

Et ce n'est qu'au XVIII^e siècle, grâce à la ténacité et l'ingéniosité d'Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien aux armées, que ses qualités sont enfin reconnues. Parmentier avait pu apprécier les vertus nutritives de la pomme de terre pendant qu'il était en captivité en Prusse. Il les recommande donc pour résoudre le problème des famines endémiques qui ravageaient encore la France à cette époque. Il va plus loin encore en plantant des champs de pommes de terre aux alentours de Paris et en obtenant du roi qu'ils soient gardés le jour seulement par des soldats. La nuit, attirés les habitants dérobent les précieux tubercules et en assurent ainsi la publicité.

(suite au verso)



Les sources du P'tit Bio :

www.cnipt.com

www.lintraneute.com

www.epicurien.be



Rue Jean-Marie David
Parc de la Teillais - 35740 Pacé
Tél. 02 99 60 67 27

Directeur : Patrick Blot
(courriel : epi.jdb@libertysurf.fr)