

# LA POMME DE TERRE

(*Solanum tuberosum*)

1

## Un tubercule très apprécié depuis des millénaires

La pomme de terre (ou patate en langage familier) est un tubercule très apprécié depuis la nuit des temps, pour ses qualités nutritives et gustatives. Un plant de pomme de terre peut atteindre 1 mètre de haut ; il présente des tiges aériennes avec des feuilles et des tiges souterraines sur lesquelles se développent des **tubercules** de taille, de couleur et de forme très diverses selon les variétés.



Chaque plant peut produire une vingtaine de pommes de terre. A la surface de la pomme de terre se forment, des petits creux, des « yeux », où se développent des germes qui donneront une nouvelle tige et de nouveaux plants de pommes de terre.

Les fruits de la plante sont rouges, ils ressemblent à des petites tomates mais ils ne sont pas comestibles. Les agriculteurs les conservent précieusement car ils contiennent les graines qu'ils peuvent récupérer pour les planter en terre. Au lieu de semer des graines, le paysan peut obtenir un nouveau plant en enfouissant un petit morceau de pomme de terre dans le sol.

## Une culture très ancienne

La pomme de terre est originaire du Pérou, de la Bolivie et du Chili (en Amérique du Sud), où, il y a plus de 10 000 ans, elle poussait à l'état sauvage, résistant à la rudesse du climat et à l'altitude des hauts plateaux andins. Les indiens cultivaient les « papas », et les conservaient plusieurs années sous forme de « chuños » : des pommes de terre déshydratées par l'exposition au gel et au soleil.

Aujourd'hui, dans les régions andines aux conditions climatiques extrêmes, entre 3000 et 3800m d'altitude, la culture de la pomme de terre est la principale activité économique des communautés paysannes.

## Chez nous, sa découverte est plus récente

La pomme de terre est introduite en Europe par les conquistadors espagnols vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle. Jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle elle est réservée à l'alimentation des animaux de la ferme.

### Le hachis parmentier

Alors que les français font face à de terribles famines, Antoine Parmentier (1737-1813), pharmacien en chef de l'hospice des Invalides à Paris, agronome et nutritionniste, affirme que la consommation de pommes de terre, peut sauver les français de la faim. Il persuade Louis XVI d'en faire la promotion si bien que le roi, lors d'un grand banquet, met un rameau de fleurs de pomme de terre à sa boutonnière et se fait servir un plat à base de pomme de terre ! Parmentier met toute son énergie à promouvoir la culture et la consommation de ce précieux tubercule !

## Elle est cultivée dans le monde entier

La pomme de terre s'adapte à des sols et des climats variés. Les cultures actuelles s'étendent dans plus de 150 pays, sur les cinq continents. La moitié de la surface consacrée à cette culture se trouve en Europe et un tiers en Asie. La Chine est le premier producteur et exportateur mondial, devant l'Inde et la Russie.

En France on en consomme 30 Kg par personne et par an, plus 25 kg en produits transformés.

**Il existe plus de 4500 variétés de pommes de terre** : Roseval, Juliette, Désirée, Charlotte, Rattes, Bintje... de bien jolis noms pour ces variétés que l'on trouve sur nos marchés. Elles se distinguent par leurs formes rondes ou plus ou moins allongées, par la couleur de leur chair et de leur peau (jaune, rosée, rouge ou même bleue) et par leurs saveurs et propriétés culinaires.



Diverses variétés de pommes de terre (INRA DIST, CC BY 2.0)

## Excellente pour la santé

La pomme de terre possède des atouts nutritionnels complémentaires et variés, précieux pour notre organisme : de l'amidon, une vingtaine de minéraux, du potassium et de la vitamine C. Elle est le **troisième aliment le plus consommé** au monde après le riz et le blé.

## Servie en robe des champs

Cuite avec sa peau, à l'eau ou à la vapeur, la pomme de terre est peu calorique, facile à digérer et garde toutes ses valeurs nutritives. En effet, l'épluchage avant cuisson favorise la migration des vitamines et minéraux dans l'eau de cuisson.

## Consommer bio !

Les pommes de terre peuvent être victimes de maladies dues à des moisissures ou à des virus et subir les attaques d'insectes (doryphores) et autres animaux ravageurs. En agriculture traditionnelle, pour préserver les cultures, on utilise des pesticides et des produits chimiques.

L'agriculture biologique qui se développe depuis les années 60, utilise pour pallier les effets des maladies et ravageurs, des techniques culturales adaptées pour respecter la santé humaine et l'environnement.

## Un parc pour la patate

• A Lima, au Pérou, le Parc international de la Pomme de terre possède la plus importante collection au monde de pommes de terre. Agriculteurs et scientifiques y ont « rapatrié » plus de 400 variétés qui avaient été oubliées avec le temps. Ils sélectionnent des semences de bonne qualité et étudient leurs caractéristiques pour déterminer les plus productives, les plus résistantes aux insectes ravageurs, aux maladies, aux conditions climatiques...

## La transformation des pommes de terre

Dans les pays et régions de grande production, la pomme de terre fait naître une importante industrie de transformation en frites, chips, flocons déshydratés et préparations surgelées. Les pommes de terre ainsi transformées n'ont pas le même intérêt nutritif qu'en robe des champs !

Les pommes de terre sont aussi utilisées à des fins non alimentaires : dans l'industrie cosmétique (rouge à lèvres), la papeterie, le textile, la production de matière plastique...

## Des propriétés insolites

### • Stop démangeaisons !

Frotter une rondelle de pomme de terre crue sur une piqûre de moustiques, calme la démangeaison...

### • Un beau miroir !

Si votre miroir est sale, nettoyez-le avec une pomme de terre coupée en deux

### • Un tampon original

Pour créer des cartes d'invitation personnalisées, coupez une pomme de terre crue en deux, y creuser une empreinte avec un petit couteau (vos initiales, par exemple), trempez dans de la peinture (sans en mettre trop...)

### • Des expressions amusantes

« Avoir la patate ! » (Avoir de l'énergie) - « en avoir gros sur la patate » (Ressentir de la tristesse)



## Et maintenant, place aux recettes !

### Pommes de terre à la provençale (4 personnes)

Préchauffer le four à 200° - Épluchez 8 pommes de terre de taille moyenne et coupez-les en gros cubes, les verser dans un saladier et ajouter 1 c. à café de sel, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail coupé fin, 1 c. à café de romarin et bien mélanger. Étalez les pommes de terre dans un plat ou une plaque à four et les cuire environ 40 minutes en les remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

### Salade de pommes de terre à la mexicaine (4 personnes)

Faire cuire 6 pommes de terre avec leur peau dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mettre 4 œufs dans une casserole, les recouvrir d'eau et les cuire 10 minutes à petit feu. Laisser tiédir les pommes de terre, les peler et les couper en tranches. Écalez les œufs et les couper en quartiers. Dans un saladier, versez le contenu d'une boîte de maïs et 1 c. à soupe de mayonnaise, mélangez et ajoutez les pommes de terre, 1 c. à café de vinaigre et re-mélangez. Disposez le tout sur un plat et ajouter les œufs tout autour.