

Les pommes de terre précoces suisses sont enfin disponibles !

L'attente s'est avérée payante et les premières pommes de terre suisses sont disponibles ! Les jeunes pommes de terre à la peau fine sont en vente à partir de cette semaine chez les détaillants.

Les nobles tubercules se développent à partir de la mi-février à l'abri du gel sous des voiles non tissés ou des films jusqu'à leur récolte au début juin.

Leur peau fine et leur délicieux goût font des pommes de terre précoces un véritable régal. Elles contiennent, de plus, de précieuses substances aromatiques et minérales. Une teneur élevée en eau et une faible teneur en amidon sont d'autres atouts de choc ! 100 g de pommes de terre précoces ne contiennent ainsi qu'environ 70 kcal et 0.1 g de graisse et sont donc idéales pour préparer des plats d'été aussi légers que succulents.

Les pommes de terre précoces ne se laissant pas conserver, il est recommandé de les consommer pendant qu'elles sont fraîches. Vous trouverez de délicieuses recettes et propositions de menus n'attendant qu'à être testées sur www.patate.ch. Bon appétit !

Bon à savoir :

150 producteurs sont spécialisés dans la culture de pommes de terre précoces en Suisse. La surface cultivée s'élève à environ 438 ha. Le tendre tubercule est surtout cultivé dans le Seeland bernois, le bassin lémanique et la Suisse du Nord-Est.

Petits paquets d'asperges sur lit de pommes de terre

Ingrédients pour 4 personnes

600 g	de pommes de terre précoces
3 dl	de bouillon
800 g	d'asperges blanches
1	laitue romaine
120 g	de fromage frais
1	jaune d'œuf
75 g	de gruyère râpé
un peu	de sel, de noix de muscade et de poivre noir



Préparation

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles. Les répartir dans un plat à gratin, ajouter le bouillon et faire cuire pendant 20 minutes au four à 200° C.
2. Parer les asperges et les couper en deux les grosses asperges dans le sens de la longueur. Les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres.
3. Blanchir brièvement les feuilles de laitue dans de l'eau salée bouillante, mais seulement jusqu'à ce qu'elles se recroquevillent. Les sortir de l'eau et bien les faire égoutter.
4. Poser deux feuilles de laitue l'une sur l'autre et enrouler environ quatre morceaux d'asperges dedans. Préparer au total huit paquets.
5. Bien mélanger le fromage frais, le jaune d'œuf et le fromage, incorporer environ 1 dl de bouillon du plat à gratin et assaisonner. Poser les petits paquets d'asperges sur les pommes de terre et répartir la sauce dessus.
6. Faire gratiner pendant environ 15 minutes dans le four à 220° C.