DOSSIER DE PRESSE

AUTOMNE-HIVER
2018/**2019**

# Il y a de la pomme de terre dans l'air !

/ SA DÉLICIEUSE HISTOIRE

/ US & ASTUCES

/ MARCHÉ ET PRODUCTION

cnipt Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre

# Sommaire

## 1. / LA DÉLICIEUSE HISTOIRE DE LA POMME DE TERRE

- Des années d'histoire, et toujours dans l'air du temps !
- Un trésor sous la terre
- Plaisir toute l'année ou plaisir de saison ?
- La pomme de terre selon ses envies

## 2. / US & ASTUCES DE LA POMME DE TERRE

- Au top de la forme
- La choisir, la conserver, la cuire
- Halte aux idées reçues
- La pomme de terre au cœur des tendances
- La pomme de terre interprétée par le chef Alexandre Navarro

## 3. / MARCHÉ ET PRODUCTION DE LA POMME DE TERRE

- Parcours de la pomme de terre, du champ aux étals
- Petit tour du marché de la pomme de terre
- Le CNIPT en bref

AUTOMNE-HIVER
2018/**2019**

# PARTIE 1

## LA DÉLICIEUSE HISTOIRE DE LA POMME DE TERRE

LA POMME DE TERRE ?

# DES ANNÉES D'HISTOIRE, ET TOUJOURS DANS L'AIR DU TEMPS !

## LA POMME DE TERRE, C'EST UNE LONGUE HISTOIRE !

L'histoire de la pomme de terre commence il y a environ 8 000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes. Présente à l'état sauvage, elle est cultivée puis domestiquée par les peuples andins il y a 7 000 ans. Améliorée au fil des siècles, elle fait son apparition en Europe au retour des caravelles des conquistadors au temps des Grandes Découvertes.

**Les Espagnols, les Anglais et les Irlandais sont les premiers à la cultiver dès la deuxième moitié du XVIe siècle, mais la France la boude...**

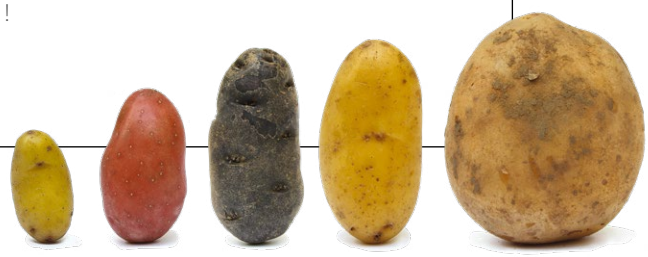
**La pomme de terre doit beaucoup à Antoine-Augustin Parmentier**, pharmacien aux armées qui démontre en 1772 qu'elle a toutes les qualités nutritives pour répondre aux besoins de la population et résoudre les famines endémiques qui ravagent la France. Destinée jusqu'alors à l'alimentation animale et aux plus démunis, la pomme de terre a malgré tout mauvaise réputation.

Antoine-Augustin Parmentier a une idée de génie en proposant au roi de planter des champs de pommes de terre et de les faire surveiller par des soldats, le jour uniquement. Pensant que ce légume doit être précieux pour être ainsi gardé, le peuple s'empresse d'en voler la nuit, assurant alors sa publicité. C'est ainsi que la longue histoire d'amour de la pomme de terre avec les Français démarra !

**Sa culture se généralise aussi aux États-Unis**, où les colons en font rapidement leur alimentation de base. Au XIXe siècle, elle achève de conquérir le monde. D'abord consommée bouilie ou rôtie, la pomme de terre est cuisinée sous toutes ses formes, célébrée par les cuisiniers et les gastronomes.

## UNE DIVERSITÉ TOUJOURS À L'ORDRE DU JOUR !

**DÈS SON ARRIVÉE EN EUROPE,** la pomme de terre surprend par la diversité de ses formes et de ses couleurs.
Antoine-Augustin Parmentier cite une quarantaine de variétés en **1777,** un premier inventaire en recense 177 en 1846, puis Henri de Vilmorin en répertorie 630 en 1881 dans son célèbre catalogue.
**AUJOURD'HUI,** il existe plusieurs milliers de variétés de pomme de terre dans le monde entier, inscrivant encore et toujours ce véritable aliment universel à l'ordre du jour !



LA POMME DE TERRE ?

# UN TRÉSOR SOUS LA TERRE

**Des fleurs blanches, roses ou encore violettes,** la partie aérienne de la pomme de terre, qui peut atteindre 1 mètre de hauteur, nous gâte avec ses belles couleurs ! Mais c'est sous la terre, comme l'indique son nom latin *Solanum tuberosum esculentum,* que se trouve son véritable trésor gourmand : ses tubercules ! Ces organes de réserve où s'accumule l'amidon se développent par transformation d'une tige souterraine (comme le topinambour), et non de sa racine (comme la carotte).

## UN TRÉSOR QUE L'ON CHOUCHOUTE PATIEMMENT...

**Parcours de la pomme de terre en 6 ÉTAPES de petits soins !**

**PLANTATION :** elle se fait au printemps, une fois les gelées terminées et le sol réchauffé. Les plants sont déposés délicatement dans des sillons. La terre est remontée autour des plants : c'est le « buttage », qui peut avoir lieu le même jour ou quelques jours plus tard. Les futures pommes de terre se formeront ainsi à l'abri de la lumière.

**LEVÉE :** un mois plus tard, la plante commence à pousser grâce aux réserves nutritives contenues dans le plant.

**FLORAISON :** au début de l'été, la plante fleurit, et dans la terre, de nouveaux tubercules commencent à apparaître. Chaque plant produit 10 à 20 tubercules.

**GROSSISSEMENT DES TUBERCULES :** de juillet à mi-septembre, pour le bon développement des tubercules, les apports en fertilisation, les traitements contre les maladies et les insectes, ainsi que l'irrigation, sont ajustés.

**DÉFANAGE :** à la fin de l'été, les tiges et les feuilles sont coupées. Ce « défanage » assure aux tubercules la fin de leur croissance. Ils ne grossissent plus mais fabriquent leur peau.

**RÉCOLTE :** trois semaines plus tard, la récolte peut débuter. Elle se fait à l'aide d'une machine appelée « arracheuse » qui soulève ensemble la terre et les pommes de terre. Cela permet de ne pas les abîmer.

## Le saviez-vous ?

**D'UN POINT DE VUE BOTANIQUE**, en tant que tubercule d'une plante potagère, la pomme de terre est un légume. Comme les légumes, elle contient des vitamines, des fibres et des minéraux.

**D'UN POINT DE VUE NUTRITIONNEL**, sa richesse en amidon la répertorie dans la catégorie des féculents. Elle est donc à la fois légume et féculent !

# PLAISIR TOUTE L'ANNÉE OU PLAISIR DE SAISON ?

**IL N'Y A PLUS DE SAISON DIT-ON.**

Heureusement, les pommes de terre contredisent le dicton.
Présentes toute l'année dans les rayons, elles sont dites « primeurs » ou « de conservation » selon la durée de leur cycle de culture, les variétés et les régions de production. La plantation a lieu entre la fin de l'hiver et le début du printemps.

**« POMMES DE TERRE PRIMEURS » :**

ce sont les premières pommes de terre de l'année. Elles sont récoltées dans les régions au climat doux, à partir d'avril-mai, avant leur complète maturité (leur peau n'est pas complètement formée). Elles sont présentes sur les étals jusqu'à la mi-août et doivent être consommées rapidement après l'achat. Annonciatrices des beaux jours, elles ont une peau claire et fine, une chair fondante et une saveur délicate légèrement sucrée.

**« POMMES DE TERRE DE CONSERVATION » :**

elles sont récoltées entre août et octobre, à complète maturité. Elles ont alors atteint un calibre optimal, leur peau est constituée, l'amidon formé. Elles peuvent ainsi être conservées longtemps, et sont présentes quasiment toute l'année sur les étals.
Les pommes de terre « de conservation » sont essentiellement cultivées dans des régions tempérées et humides, au nord de la Loire, et en particulier dans les Hauts-de-France.

LA POMME DE TERRE ?

# ON LA CHOISIT **SELON SES ENVIES !**

Cuisinées au four, rissolées, frites, en salade..., selon leurs spécificités, les pommes de terre s'expriment chacune à leur manière et s'adaptent à nos envies. Il suffit juste de les choisir en fonction de ce que l'on veut faire !

Trois grandes familles de pommes de terre existent, chacune correspondant à des usages précis. Ces indications d'usages sont généralement indiquées sur les emballages ; elles garantissent aux consommateurs la bonne adéquation entre les pommes de terre achetées et les usages recommandés :

### LES "VAPEUR, RISSOLÉES"

Ce sont des variétés à chair ferme qui ont une excellente tenue et ne noircissent pas à la cuisson. Idéales pour les cuissons à la vapeur ou à l'eau, elles se cuisinent également à la poêle, sautées ou rissolées.

**Les variétés fréquemment proposées en "Vapeur, rissolées":**

**Amandine [1], Franceline [2], Charlotte [3], Chérie [4], Annabelle [5] ou encore Gourmandine**

### LES "FOUR, PURÉE"

Ce sont des pommes de terre adaptées à la cuisson « baker » au four (entières en robe des champs). Avec leur texture fondante, elles sont également parfaitement adaptées pour des purées, potages, plats mijotés, gratins et plats au four.

**Les variétés fréquemment proposées en "Four, purée" :**

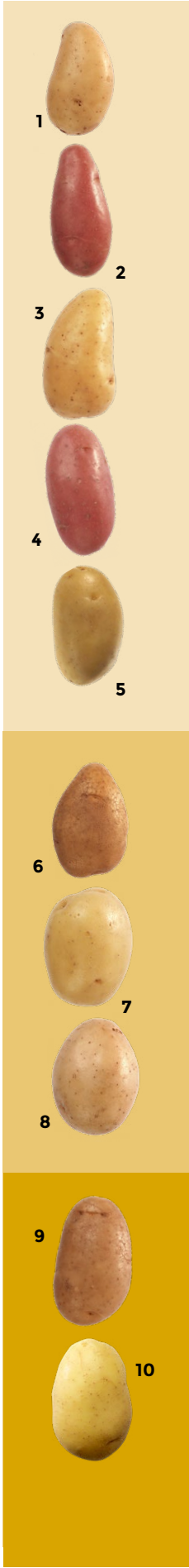
**Samba[6], Agata[7], Monalisa[8] ou encore Melody**

### LES "SPÉCIALES FRITES"

Leur teneur en matière sèche élevée permet d'obtenir des frites dorées et croustillantes à l'extérieur, ainsi qu'une texture fondante à l'intérieur. Ce sont les reines des frites !

**Les variétés fréquemment proposées en "Spéciales frites" :**

**Bintje[9], Artémis[10], Victoria ou encore Excellency**




## Le saviez-vous ?

**IL EXISTE PLUSIEURS MILLIERS DE VARIÉTÉS DE POMME DE TERRE DANS LE MONDE ENTIER !**

En 2018, près de 220 variétés sont inscrites au Catalogue Officiel des espèces et variétés de plantes cultivées en France, et donc autorisées à la culture en France. (source : GEVES 2018)

AUTOMNE-HIVER
2018/**2019**

# 2 PARTIE

## US & ASTUCES DE LA POMME DE TERRE

LA POMME DE TERRE ?

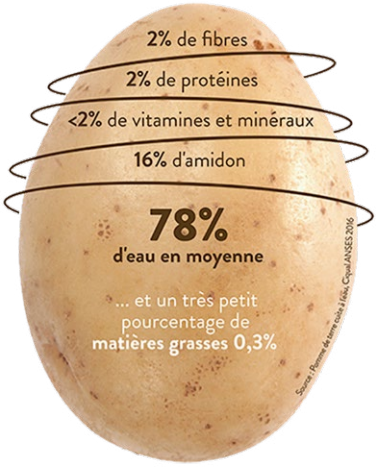
# AU TOP DE LA FORME !

**Produit frais, légume et féculent à la fois, la pomme de terre est un véritable trésor nutritionnel.**

Avec peu de lipides et une composition intéressante en glucides complexes, la pomme de terre participe à une réduction de la consommation moyenne des apports lipidiques totaux (cuite nature, sans matière grasse) et des sucres simples.

Parallèlement, sa consommation permet d'augmenter les apports en fibres, vitamines et minéraux.

Riche en goût, déclinable à l'envi, la pomme de terre permet de se faire plaisir en se faisant du bien !




## LA POMME DE TERRE PAR LE MENU

**L'alliance par excellence de la forme et du plaisir !**

### Pour éviter les petits creux : des glucides complexes !

Selon les variétés, la pomme de terre contient de 15 à 19% de glucides complexes, ce qui lui confère les qualités nutritionnelles d'un féculent. Ces sucres complexes délivrent leur énergie lentement, contrairement aux sucres simples, ils favorisent la satiété et évitent les petites fringales.

## # ASTUCE

Le « potato bread », une recette venue d'outre-Atlantique,

**35 minutes chrono pour créer un « PAIN D'ÉNERGIE » inédit.**

A déguster en tartine ou en toast apéro.

## Le saviez-vous ?

Le **PNNS** (Plan National Nutrition Santé) recommande de consommer des féculents à chaque repas, selon l'appétit.

## Pour faciliter la digestion : des fibres !

Les fibres facilitent le transit intestinal. Avec près de 2g de fibres pour 100g, la pomme de terre figure parmi les bons élèves ! En la consommant cuite à l'eau avec la peau, elle peut représenter 18% des besoins quotidiens en fibre pour 250g.

### # ASTUCE

La pomme de terre avec la peau, cuite au four est l'atout idéal d'un **accompagnement riche en fibres !**
Le duo croustillant & « fibraaaant » : bâtonnets de pomme de terre avec leur panure de graines de Chia.

## Pour un « cocktail santé » : des minéraux !

La pomme de terre contient une vingtaine de minéraux : potassium, magnésium, phosphore,...

### # ASTUCE

Un duo simplissime et singulier de bienfaits naturels : pomme de terre et sa pincée de Nigari (sel marin, cristallisé et non raffiné, source pure de magnésium).

## Pour booster sa journée : des vitamines !

La pomme de terre est l'un des rares féculents à contenir de la vitamine C, elle contient également d'autres vitamines :
250g de pommes de terre cuites à l'eau avec la peau couvrent 7% des besoins quotidiens en vitamine C, 50% en vitamine B6 et 39% en vitamine B9.

### # ASTUCE

Le millefeuille solaire : pommes de terre et poivrons jaunes sous l'emprise d'un zeste de yuzu pour faire le plein de vitamines !

## 2 INFOS À RETENIR !

**La pomme de terre est composée de près de 80 % d'eau** et contient un très petit pourcentage de matières grasses (0,3%), ce qui fait d'elle un aliment peu calorique :
79 kcal en moyenne pour 100 g de pommes de terre cuites à l'eau.
La pomme de terre est donc un aliment idéal dans le cadre d'une alimentation réduite en lipides. Toutefois, elle perd de son intérêt si elle est cuisinée avec trop de matières grasses.
La friture, par exemple, multiplie par 3,4 la valeur énergétique d'une pomme de terre cuite à l'eau.
**La pomme de terre est idéale pour les régimes sans gluten** de l'entrée au dessert, puisqu'elle peut remplacer la farine des gâteaux (en fécule ou en purée).

### Le saviez-vous ?

**250 G** de pommes de terre apportent **56%** des besoins en potassium.

Sources : Ciqual ANSES 2016 ; SU.VI.MAX. Tableaux de compositions des aliments 1994 ; Camire ME, et al. Potatoes and human health. Crit Rev Food Sci Nutr. 2009.

LA POMME DE TERRE ?

# ... LA CHOISIR, LA CONSERVER, LA CUIRE... **TOUT UN ART !**

## BIEN LES CHOISIR

**A L'ŒIL...,** elles doivent avoir une couleur homogène et aucune trace de noircissement, de verdissement ou de germination.

**AU TOUCHER...,** elles doivent être fermes.

**SELON L'USAGE...,** au four, à la vapeur, en friture,... toutes les pommes de terre ne sont pas adaptées à toutes les recettes, elles ont des spécificités et des aptitudes culinaires qui leur sont propres.

## BIEN LES CONSERVER

**Pour cela, trois principes simples :**

1. **EVITER LES CHOCS** lors du transport ou de la manipulation. Ils provoqueraient des blessures qui noircissent les pommes de terre.
2. **PAS DE LUMIÈRE !** Elles verdiraient et prendraient une saveur amère.
3. **DE LA FRAÎCHEUR MAIS PAS DE FROID !** Il faut les stocker dans un endroit frais et sec, entre 6°C et 8°C, dans une cave ou dans le bac à légumes du réfrigérateur par exemple.

## BIEN LES CUIRE

**Quel que ce soit le mode de cuisson, il est nécessaire de prendre des pommes de terre de même calibre, pour assurer une cuisson homogène.**

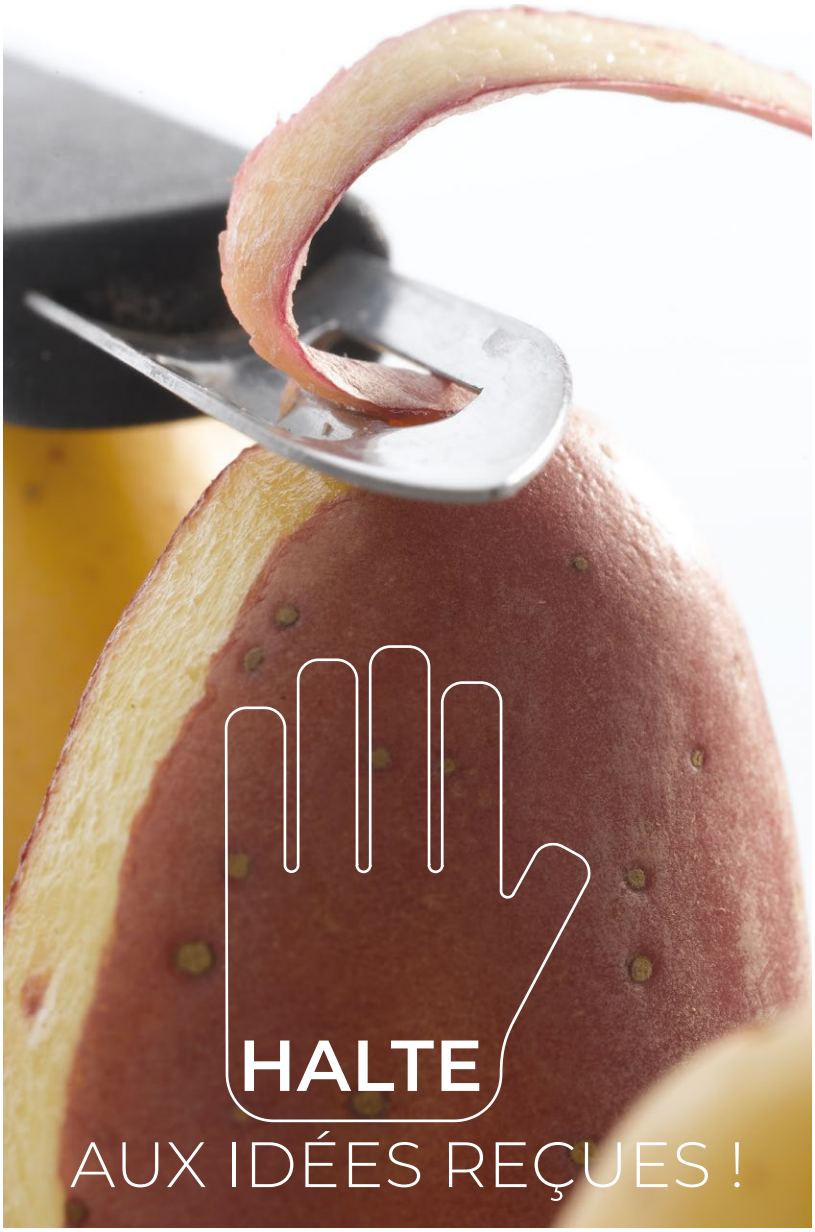
**À L'EAU :** démarrer la cuisson à l'eau froide pour assurer une cuisson à coeur.
En 20 à 30 minutes, c'est prêt !

**AU MICRO-ONDES :** utiliser des pommes de terre vendues dans des sachets micro-ondables. Sinon, placer les pommes de terre dans un plat adapté, avec un fond d'eau, et recouvrir d'un film alimentaire.
Faire cuire entre 8 et 12 minutes.

**AU FOUR :** ne pas retirer la peau des pommes de terre et les piquer pour qu'elles n'éclatent pas. Faire cuire à 180°C (th. 6) pendant environ 50 minutes pour de délicieuses pommes de terre en robe des champs !

**A LA POÊLE :** pour de succulentes pommes de terre rissolées ou sautées, laver les pommes de terre coupées en morceaux et les sécher dans un torchon. Cela éliminera l'excédent d'amidon et évitera ainsi qu'elles ne collent entre elles.

**EN FRITURE :** rincer et sécher les bâtonnets de frites pour qu'ils ne collent pas à la cuisson. Faire un premier bain d'huile à 160°C pour blanchir les frites, puis un second à 180°C pour les faire dorer. Bien égoutter entre les deux et saler avant de servir.




# PETIT ÉPLUCHAGE EN BONNE ET DUE FORME !

C'est bien connu, les idées reçues ont la vie dure ! Dès son introduction en Europe au XVIe siècle, on a longtemps cru que la pomme de terre ne serait bonne que pour le bétail. Mais elle orne aussi les jardins tant les premiers botanistes à l'étudier sont fascinés par la beauté de ses fleurs ! Sous Louis XIII, on l'accuse de répandre la lèpre. Et jusqu'à la Renaissance, on considère les légumes racines comme terrestres, grossiers et indigestes. Des rumeurs démenties au bout de quelques décennies par la science, mais en attendant, la culture de la pomme de terre sera interdite !

## JEU DU « VRAI OU FAUX » SUR LES IDÉES REÇUES AUJOURD'HUI

### ELLE FAIT GROSSIR ! [FAUX]

On peut la consommer à chaque repas sans prendre de poids. **Pourquoi ?** Car elle est composée à 80% d'eau et contient seulement 0,3% de lipides.
Il faut toutefois privilégier les préparations « nature », c'est-à-dire à l'eau ou à la vapeur, simplement accompagnée d'une noix de beurre, ou encore au four avec un peu d'huile d'olive.

### ELLE EST PLUS CALORIQUE QUE LES AUTRES FÉCULENTS ! [FAUX]

Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle contient moins de 80 kcal pour 100g, ce qui est très peu et fait d'elle un féculent beaucoup moins calorique que le riz, les pâtes, les céréales, le pain ou les légumes secs. On la range même dans la catégorie des petits pois !

### ELLE NE DOIT PAS ÊTRE CONSOMMÉE AU QUOTIDIEN ! [FAUX]

Avec les glucides complexes et les nutriments qu'elle contient (minéraux, fibres, vitamines...), elle a légitimement sa place dans une alimentation quotidienne équilibrée.
Salades, poêlées, soupes, purées, gratins, mijotées avec des légumes..., on peut en plus facilement varier les plaisirs !

### ELLE PEUT SE MANGER AVEC LA PEAU ! [VRAI]

Il est conseillé de la consommer avec sa peau, ou en épluchage ultra fin, le plus souvent possible, car c'est sous la peau et dans la chair juste en périphérie que se trouvent les vitamines et les minéraux. Aujourd'hui, la plupart des variétés ont une peau assez fine, et les techniques de lavage et de brossage utilisées avant la commercialisation rendent une consommation avec la peau tout à fait possible.

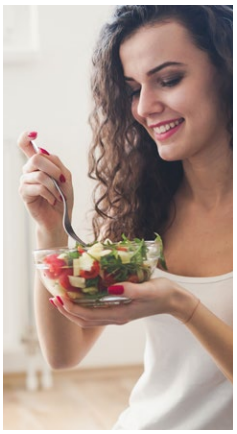
LA POMME DE TERRE ?

# AU CŒUR DES TENDANCES

**Manger sainement, équilibré, des produits bio, de qualité…**
**Le « mieux manger » est devenu une des préoccupations majeures des Français. Pas étonnant dans ce contexte qu'une grande tendance domine : consommer moins mais mieux, consommer responsable, éthique, le tout sans oublier les notions de plaisir et la convivialité, toujours au cœur des repas.**
**La tendance est aussi au vegan, avec une priorité désormais donnée aux fruits, légumes, plantes et légumineuses.**

## VALEUR SÛRE, LA POMME DE TERRE OBTIENT LA NOTE DE 8,3 SUR 10 !

Surprenante dans sa diversité, véritable valeur sûre, la pomme de terre tient une place importante dans l'alimentation des Français… et dans leur cœur :
**97% achètent des pommes de terre fraîches, dont 60% en cuisinent au moins une fois par semaine.** Ils lui donnent une note d'opinion de 8,3 sur 10.



## LA POMME DE TERRE, UN ÉVENTAIL CULINAIRE INFINI ET TOUJOURS TENDANCE !

Facile à préparer, la pomme de terre se marie avec presque tout, c'est en quelque sorte la « petite robe noire » de notre cuisine ! Elle va à l'essentiel et sait se renouveler sans jamais lasser. Elle devient sans problème la reine des plats exotiques et fait saliver en s'associant avec des épices lointaines comme le zaatar, la cardamome ou le sumac.
Elle sait également séduire **les végétariens et flexitariens, la grande tendance de consommation en France.**
Mais surtout, la pomme de terre est conviviale par nature, se décline et se grignotte en bouchées, mezzé et autres antipasti. On pratique grâce à elle l'hédonisme sain, alliance gourmande du plaisir et de la santé.

## LA POMME DE TERRE, UN ALIMENT « PARTAGE »

Manger sain oui, mais en toute convivialité ! Le moment chaleureux et intergénérationnel de l'apéritif est plébiscité : un Français sur trois prend l'apéritif près de deux fois par semaine. Le dîner se transforme souvent en apéro-dinatoire, les plats se font uniques…
**Facile à cuisiner (selon 74% des Français),** la pomme de terre se prête bien aux recettes de finger food, aux tapas.
Elle est considérée comme un **véritable aliment « partage », au quotidien comme pour des occasions plus festives :** elle plaît à toute la famille (selon 79% des sondés), peut être servie aux invités ou à des repas de fête. Elle permet en plus de réaliser des recettes variées (pour 76% d'entre nous) et s'adapte parfaitement à la tendance du « plat unique », délicieux et rapide à faire, sous forme de gratins, de bowls…

## LA POMME DE TERRE ET LA CUISINE ANTI-GASPI

De plus en plus sensibilisés au gaspillage alimentaire, les consommateurs veulent manger responsable. **Voilà qui tombe bien car la pomme de terre se cuisine et se consomme bien souvent avec la peau.** Même ses épluchures, soigneusement lavées, se transforment facilement en de délicieuses chips. En dehors de la primeur, la pomme de terre est dite « de conservation » et se conserve donc aisément comme son nom l'indique !

Sources : Kantar WorldPanel 2018, étude « Usages et attitude à l'égard de la pomme de terre » 2016 Opinionway pour le CNIPT

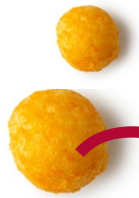
# LE TOP 5 DE LA EAT'POMME DE TERRE

**Véritable « eat » girl de la cuisine, la pomme de terre surfe sur toutes les tendances culinaires passées et présentes et propose un éventail de possibilité infini. Savoureuse et équilibrée à la fois, elle réinvente le plaisir au quotidien, et épate chaque jour le plaisir sans jamais lasser.**

## 1

### L'ASSIETTE SE MET AU VERT EN MODE **GREENTHÉRAPIE**

Les aliments sans protéines animales conquièrent de plus en plus les assiettes sans pour autant oublier la notion de plaisir. Il existe de nombreuses alternatives végétariennes et gourmandes telles que le hamburger revisité grâce à sa galette de pomme de terre : savoureuse base gourmande qui « empower » les légumes !



## 2

### **« L'AIRY SNACK »** EMBARQUE POUR UN APÉRO AÉRIEN

Tout droit venue des États-Unis, cette nouvelle tendance fait écho à une attente des consommateurs de manger sain.
En séchant et gonflant les aliments au lieu de les faire frire, on crée des chips de pommes de terre, non grasses mais tout aussi savoureuses.

## 3

### SURFER SUR LE **SLUNCH FOOD**, C'EST L'ADOPTER !

Nouveau rituel du dimanche, instant de consommation anti-déprime :
à mi-chemin entre le goûter et le dîner, le slunch est le pendant du brunch.
Il permet de se régaler de mets sucrés et salés, avec un seul mot d'ordre : partager et se faire plaisir ! La pomme de terre en croqu'vert est idéale à picorer en famille ou entre amis : pomme de terre, fromage de chèvre, miel et épinard, une vraie friandise à déguster avec les doigts !

## 4

### **« LE BUDDHA BOWL »**, FIGURE DE PROUE DE LA « HEALTHY FOOD »

Composé à l'origine de plusieurs petites portions de légumes colorés, de féculents et souvent de fruits secs, le Buddha Bowl se décline à l'infini.
Alors pourquoi, ne pas l'agrémenter de petits cubes de pomme de terre rôtis pour twister le quotidien !

## 5

### UNE NOUVELLE COQUELUCHE DANS L'ASSIETTE : **LE GHEE ENVOÛTE** LES POMMES DE TERRE, POUR NOTRE PLUS GRAND PLAISIR

Chaque année, une épice ou un ingrédient est mis sous les feux de la rampe. En 2018, toute la scène de la gastronomie s'empare du ghee. Un beurre clarifié aux légers accents de noisette. Il révolutionne les modes de consommation car il apporte de la saveur, sans brûler, ni noircir les ingrédients associés. Un vent nouveau souffle sur les pommes de terre sautées au beurre !

LA POMME DE TERRE INTERPRÉTÉE PAR

# LE CHEF ALEXANDRE NAVARRO

**Alexandre Navarro**

Restaurant
Racines des Prés
(Paris 7ème)

## PARCOURS DU CHEF ALEXANDRE NAVARRO

« J'ai toujours vu ma mère cuisiner et mon père cultiver le potager. J'ai donc été habitué à bien manger, et de bons et beaux produits ». C'est donc tout naturellement qu'Alexandre Navarro se prend de passion pour la cuisine et fait ses premières gammes d'apprentissage au piano du restaurant Le Violon d'Ingres, aux côtés de Christian Constant.
Rapidement, il aiguise ses compétences dans de prestigieuses maisons comme Laurent (Alain Pegouret), le Plaza Athénée, le Pré Catelan, Le Shangri-La Paris (pour l'ouverture), avant de s'installer au Racines 2, puis aujourd'hui au Racines des Prés.

## CARNET DE CUISINE INTIME DU CHEF

**Qu'évoque pour vous la pomme de terre ?**
La pomme de terre est un légume multifonction qui plaît à tous et qui s'apprête de multiples façons et en toutes saisons.

**Quel est votre souvenir d'enfance ?**
Ma mère aimait nous faire des frites le dimanche avec un poulet rôti. Elle les taillait irrégulièrement ce qui faisait qu'elles ne cuisaient pas toutes de la même manière. J'adorais celles un peu trop grillées et bien croustillantes, trempées dans le jus de poulet rôti, un régal !

**Quels sont les mots que vous évoque la pomme de terre ?**
La gourmandise et le partage.

**Comment aimez-vous la manger ?**
En salade ou cuite dans la braise du barbecue l'été. Et en gratin, avec des truffes ou en purée l'hiver.

**Comment préférez-vous la cuisiner ?**
De diverses façons mais une bonne purée avec du beurre demi-sel et une cuillère de crème crue... Je craque !

**Pourquoi est-elle source d'inspiration ?**
Car son utilisation et ses accords possibles sont immenses.

**Est-ce que le partage est important pour vous ?**
Evidemment, c'est l'essence même de notre métier de cuisinier.
C'est également en partageant avec mon équipe que je fais évoluer ma carte et que l'on progresse tous ensemble !

**Pourquoi, à votre avis, la pomme de terre est-elle le légume phare de l'hiver ?**
La pomme de terre est un concentré de vitamines et d'énergie, essentiel pour lutter contre le froid hivernal. C'est bien sûr la saison idéale pour les plats de partage, tels que raclette, tartiflette, gratin dauphinois, ou un bon Mont d'Or au four avec des pommes de terre et une saucisse de Morteau !

**La pomme de terre vous inspire-t-elle l'innovation ou la tradition ?**
Assurément les deux !

**Ce qu'il faut faire, ou ne pas faire, pour bien cuisiner la pomme de terre ?**
Il faut bien choisir le type de pomme de terre en fonction de ce que l'on veut en faire.
Ne pas les laisser tremper trop longtemps dans l'eau, elles perdent leur amidon et vous pouvez en avoir besoin si vous voulez que votre gratin se tienne bien.
Ne pas les démarrer dans l'eau chaude.

# Cromesquis DE QUEUE DE BŒUF

## relevé aux câpres et piment doux

## # INGRÉDIENTS

### FARCE QUEUE DE BŒUF

800 g de queue de bœuf
60 g de carottes
40 g d'oignons
40 g de céleri branche
1 gousse d'ail
Thym/ laurier
20 g de concentré de tomate
80 g de tomates
30 cl de vin rouge
15 g de farine
Poivre et coriandre en grains
2 cl d'huile d'arachide
30 g de piment doux
10 g de câpres

### PURÉE DE POMME DE TERRE

200 g de pommes de terre pour purée
4 cl de lait
4 cl de crème liquide
Sel
1/8 d'une botte ciboulette

## POUR LA FARCE À LA QUEUE DE BŒUF

**Épluchez** et taillez en dés de 1 cm les oignons, carottes et le céleri branche.
Dans une grande casserole, **colorez** les morceaux de queue de bœuf à l'huile puis **faites suer** les dés de légumes.
**Ajoutez** le concentré de tomate, l'ail, le thym, le laurier et les tomates fraiches coupées en dés.
**Ajoutez** la farine et mouillez au vin rouge.
**Ajoutez** les grains de poivre et de coriandre et faites cuire à feu doux pendant 3 heures.
Une fois cuit, décortiquez la queue de bœuf et assaisonnez avec le piment doux et les câpres.
**Passez** la sauce au chinois et laissez réduire.

## POUR LA PURÉE DE POMME DE TERRE

**Faites cuire** les pommes de terre entières avec la peau dans une casserole d'eau salée à feu doux (afin de ne pas faire éclater les pommes de terre et qu'elles ne se gorgent pas d'eau) environ 30 min.
Une fois cuites, **épluchez-les et passez-les** au moulin à légumes.
**Ajoutez** le lait et la crème bouillante et **fouettez** énergiquement afin d'obtenir une purée légère.
**Terminez** avec la ciboulette ciselée et vérifiez l'assaisonnement.

## ÉLÉMENTS ET MONTAGE DES 4 CROMESQUIS

100 g de farce queue de bœuf
160 g de purée de pomme de terre
1 Œuf entier
20 g de farine
60 g de chapelure

**Recouvrez** les parois des moules demi- sphères de purée, ajoutez la farce de queue de bœuf et lissez.
**Réservez** au congélateur environ 20 min **jusqu'à ce qu'elles durcissent.**
**Démoulez et liez** les 2 demi-sphères en chauffant légèrement la partie plate afin d'obtenir des sphères (dans une poêle chaude par exemple).
**Panez** en passant dans la farine puis les œufs battus et enfin la chapelure.
**Renouvelez** l'opération deux fois.
**Faites frire à 180 degrés et passez** 5 minutes au four à 180 degrés.

# Salade DE POMMES DE TERRE grillées aux algues, poulpe confit

Dans une grande casserole, **disposez** les pommes de terre, les algues, un demi citron jaune, **recouvrez d'eau, salez et faites cuire** à feu doux pendant 35 minutes afin de ne pas faire éclater les pommes de terre.

**Laissez refroidir** dans le bouillon afin que les pommes de terre s'imprègnent du goût des algues.

**Coupez en rondelles épaisses** en gardant la peau puis **quadrillez** sur un grill ou barbecue.

**Colorez le poulpe** à la plancha ou sur le grill.

## CRÈME AUX ALGUES

**Mélangez** tous les ingrédients et assaisonnez de sel et de poivre

## PICKLES D'OIGNONS ROUGES
(OPTIONNEL)

**Épluchez, coupez** en deux et **effeuillez** les oignons rouges.

**Faites bouillir l'eau**, le sucre, le vinaigre et **versez** sur les oignons rouges.

**Laissez cuire** 2 minutes et réservez.

## # INGRÉDIENTS

600 g de pommes de terre pour cuisson eau/rissolée
60 g d'algue laitue de mer ou dulse
12 g de gros sel
½ citron jaune
120 g de poulpe cuit
12 g de citron confit
12 g de salicorne
½ cœur de laitue

### CRÈME AUX ALGUES

40 g de crème crue
10 g de citron confit
2 g d'aneth
5 g d'algue laitue de mer

### PICKLES D'OIGNONS ROUGES
(OPTIONNEL)

60 g d'oignons rouges
20 g de vinaigre de vin
20 g de sucre en poudre
30 g d'eau

# Pressé DE POMME DE TERRE
## aux champignons et volaille, sauce vin jaune

### # INGRÉDIENTS

#### PRESSÉ DE POMME DE TERRE

1,5 kg de pommes de terre à chair ferme
150 g de beurre
650 g de suprêmes de volaille jaune
150 g de crème liquide
200 g de champignons de Paris
¼ d'une botte de sarriette
Sel
Poivre

#### SAUCE VIN JAUNE

500 ml de fond blanc de volaille
100 ml de crème liquide
60 g de vin jaune du Jura
30 g de beurre
30 g de farine

### # ASTUCES

Vous pouvez remplacer la sarriette par une autre herbe aromatique (romarin, estragon, marjolaine etc....)
Pour une recette festive, remplacez les champignons de Paris par de la truffe, vous pouvez également mettre des suprêmes de poularde.

### POUR LA FARCE FINE DE VOLAILLE

Dans un robot, **mixez 150 g de blanc de volaille** sans peau avec la crème liquide, **assaisonnez** de sel et de poivre.

### MONTAGE DU PRESSÉ DE POMME DE TERRE

**Épluchez puis taillez** les pommes de terre à la mandoline en tranches de 2 mm d'épaisseur. (Ne les rincez pas afin de garder l'amidon pour que le pressé se tienne à la découpe)
**Lavez et taillez** les champignons de Paris à la même épaisseur.
**Badigeonnez** de beurre fondu un moule à gâteau de 30 cm
**Disposez** une couche de pomme de terre montée en rosace puis une couche de champignons. **Renouvelez** l'opération une fois.
**Déposez** ensuite une couche de farce fine de volaille puis les suprêmes de volaille jaune assaisonnés.
**Ajoutez** une seconde couche de farce fine et montez 2 autres épaisseurs de pommes de terre et de champignons.
**Assaisonnez** entre chaque couche avec un peu de sarriette, sel et poivre et arrosez de beurre fondu.

### CUISSON DU PRESSÉ

**Recouvrez** le pressé de pomme de terre d'un papier cuisson et **enfournez** 45 min à 180 degrés.
**Piquez** avec un couteau afin de vérifier la cuisson des pommes de terre.
Il doit s'enfoncer sans difficulté.

### SAUCE VIN JAUNE

Dans une casserole **faites fondre** le beurre.
**Ajoutez** la farine.
**Fouettez puis versez** le fond blanc de volaille petit à petit.
**Ajoutez** la crème liquide puis le vin jaune.
**Assaisonnez** de sel et de poivre et réduire à consistance.

AUTOMNE-HIVER
2018/**2019**

# PARTIE 3

# MARCHÉ ET PRODUCTION DE LA POMME DE TERRE

PARCOURS DE LA POMME DE TERRE

# DU CHAMP AUX ETALS

**Producteurs, négociants conditionneurs, détaillants et enseignes de la grande distribution...**
**De la plantation à la consommation, la pomme de terre suit un parcours qui fait appel à de nombreux métiers et savoir-faire.**

## AUX CHAMPS

C'est au printemps, que débute la plantation. Après avoir creusé des sillons espacés de 70 cm environ, le producteur y dépose délicatement ses plants.
Puis il remonte la terre pour former une butte. Cette technique du « buttage » permet aux futures pommes de terre de pousser à l'abri de la lumière.
Les semaines qui suivent, tandis qu'une fleur se forme à l'extérieur, sous la terre les tubercules fils se développent (entre 10 et 20 par plant).
Après avoir veillé sur son champ tout l'été, l'agriculteur coupe toutes les tiges et les feuilles.
Ce « défanage » assure aux tubercules la fin de leur croissance. Les pommes de terre ne grossissent plus et fabriquent leur peau.

## RÉCOLTE ET STOCKAGE

Trois semaines plus tard, la récolte peut débuter. Grâce à une machine agricole appelée « arracheuse », l'agriculteur va récolter les pommes de terre. La machine soulève la terre et les pommes de terre sans les abîmer. C'est important car la moindre « blessure » en dégraderait fortement la qualité et pourrait mettre en péril leur commercialisation. Une couche de terre protectrice est conservée autour d'elles. Les pommes de terre sont alors stockées dans des caisses-palettes d'environ une tonne directement à la ferme ou chez le conditionneur, dans des hangars adaptés. Pour que les qualités visuelles, gustatives et nutritionnelles des tubercules soient conservées, ils sont stockés non lavés, dans un hangar ventilé, au frais (6°) et dans le noir.

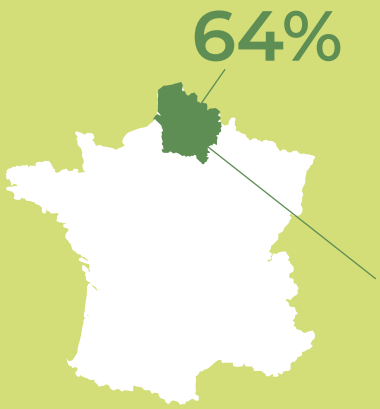
## JUSQU'AUX ÉTALS

Les pommes de terre font l'objet de tests : analyse de leur taux de matière sèche afin de connaître la cuisson la mieux adaptée, conformité à la réglementation sanitaire, calibrage. Elles sont ensuite triées, lavées, et classées avant d'être emballées et expédiées dans les magasins. Les emballages doivent obligatoirement comporter une étiquette précisant leur variété, leur origine et leur calibre. En points de vente, les pommes de terre sont vendues en vrac, en filets, en barquettes, en sachets micro-ondables,...

# PETIT TOUR **DU MARCHÉ**
DE LA POMME DE TERRE

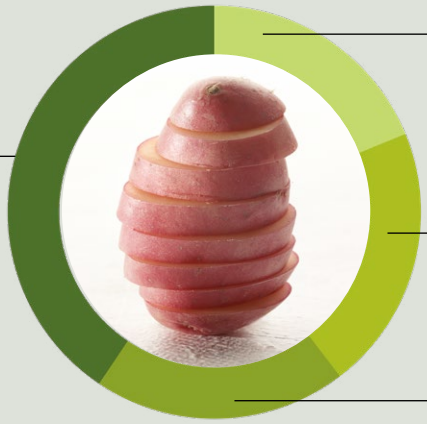
## LA PRODUCTION FRANÇAISE ET SES RÉGIONS

La production française de pommes de terre pour la consommation est de 5,6 millions de tonnes.
La France est le **2ÈME PRODUCTEUR EN EUROPE DE L'OUEST**, derrière l'Allemagne. La culture de la pomme de terre représente aujourd'hui 126.000 ha, répartis sur 8.000 exploitations agricoles professionnelles.
Une production supplémentaire de 40 à 60.000 tonnes selon les années est estimée pour les pommes de terre primeurs, et de 55.000 tonnes en Bio.




Les pommes de terre se plaisent dans les régions tempérées et humides, et dans les grands espaces.
Leur production est concentrée au Nord de la Loire et dans la région des **HAUTS DE FRANCE** qui représente à elle seule les deux tiers de la production nationale.

## DES DÉBOUCHÉS MULTIPLES



**41%**

**EXPORT**

Avec 2,3 millions de tonnes exportées en moyenne chaque année (frais et industrie), la France est le premier exportateur mondial de pommes de terre.

**19%**

**MARCHÉ FRANÇAIS DU FRAIS**

Ce marché est largement auto-suffisant. Il représente près d'un cinquième de la production française.

**21%**

**MARCHÉ FRANÇAIS DE L'INDUSTRIE**

Les deux-tiers des tonnages utilisés en transformation servent pour la fabrication de frites surgelées et de purées en flocons.

**20%**

**LE RESTE DE LA PRODUCTION, SOIT 20%,**

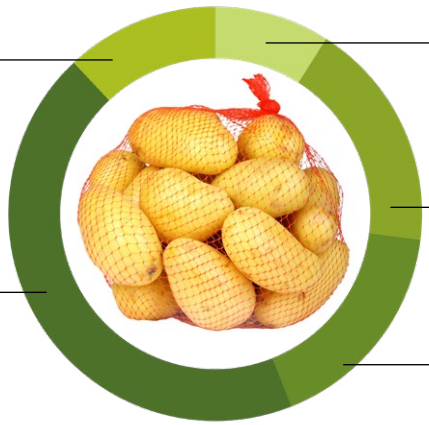
correspond à des pommes de terre destinées à l'alimentation animale, à des pertes et à l'autoconsommation par les agriculteurs.

## DES EMBALLAGES ADAPTÉS

Près de **250 VARIÉTÉS** sont présentes dans les magasins et sur les marchés. Parmi elles, **23 REPRÉSENTENT 80% DES VARIÉTÉS** le plus souvent rencontrées. Pour répondre à toutes les demandes, **DIFFÉRENTS EMBALLAGES** sont proposés (parts de marché en volume dans les achats des consommateurs) :

**12%**
**plus de 5kg**

**44%**
**2,5kg**



**9%**
**Petits conditionnements (<2,5kg)**

**18%**
**5kg**

**17%**
**Vrac**

Sources : Agreste production moyenne 2013-2017 ; Kantar WorldPanel 2017-18, étude « Usages et attitude à l'égard de la pomme de terre » 2016 Opinionway pour le CNIPT ; visites effectuées dans les points de vente par les agents qualité du CNIPT en 2016-17.

LA POMME DE TERRE ?

# GRANDE FAVORITE DES FRANÇAIS

**Jamais sans mes pommes de terre ! Intemporelle, universelle, surprenante de diversité… Il n'est pas étonnant que la pomme de terre soit le légume préféré des Français ! Ce produit du quotidien que l'on a toujours chez soi, que l'on achète par réflexe, séduit par sa simplicité d'utilisation et la diversité de ses recettes.**

**Les recommandations d'usages culinaires indiquées sur l'emballage sont le premier critère de choix lors de l'achat,** bien avant le prix et la variété.

Ils la notent
**8,3 sur 10**
(contre 8,1 pour les pâtes et le riz)

**97%**
achètent des pommes de terre fraîches

**80%**
la considèrent comme un produit « pas cher »

Ils la cuisinent de
**8 manières différentes**
(en soupe, en purée, au four, en gratin, à l'eau, mijotées, rissolées, frites)

Sources : étude Opinionway « Usages et attitude à l'égard de la pomme de terre » 2016, panel KantarWorldpanel 2017-18.

# 3 MARCHÉ ET PRODUCTION DE LA POMME DE TERRE

## LA PRODUCTION FRANÇAISE

**5,6**
MILLIONS DE TONNES

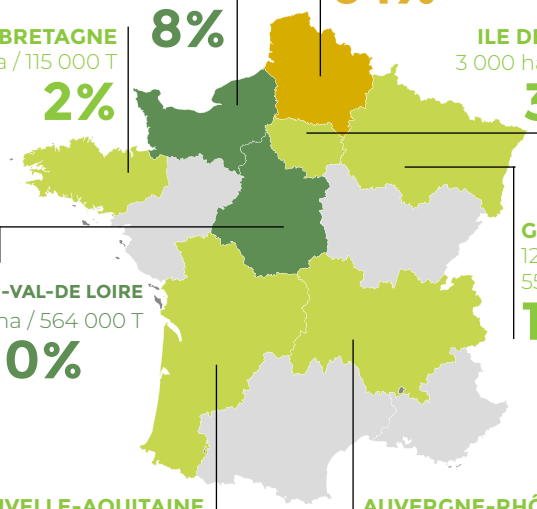
**55 000**
TONNES en bio

**8 000**
EXPLOITATIONS

**40 à 60 000**
TONNES de primeurs

**2ème**
PRODUCTEUR D'EUROPE DE L'OUEST

## LES RÉGIONS DE PRODUCTION



**HAUTS DE FRANCE**
78 000 ha / 3 574 000 T
**64%**

**NORMANDIE**
10 000 ha / 453 000 T
**8%**

**BRETAGNE**
5 000 ha / 115 000 T
**2%**

**ILE DE FRANCE**
3 000 ha / 146 000 T
**3%**

**GRAND EST**
12 000 ha / 559 000 T
**10%**

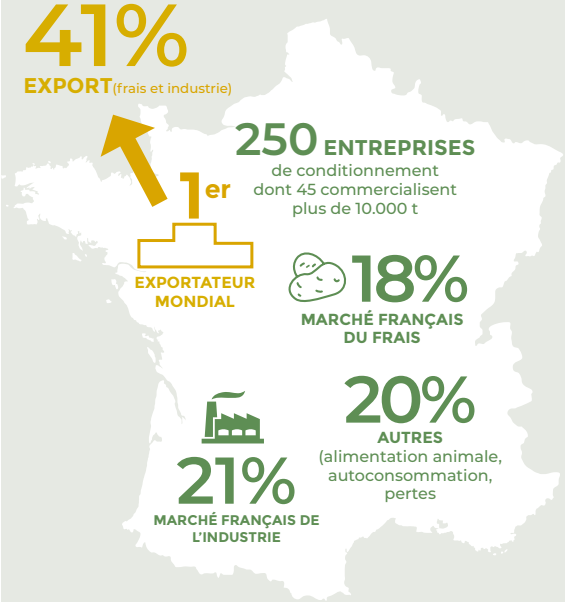
**CENTRE-VAL-DE LOIRE**
12 000 ha / 564 000 T
**10%**

**NOUVELLE-AQUITAINE**
2 000 ha / 48 000 T
**1%**

**AUVERGNE-RHÔNE-ALPES**
2 000 ha / 47 000 T
**1%**

## LES DÉBOUCHÉS

**41%**
EXPORT (frais et industrie)



**1er**
EXPORTATEUR MONDIAL

**250 ENTREPRISES**
de conditionnement dont 45 commercialisent plus de 10.000 t

**18%**
MARCHÉ FRANÇAIS DU FRAIS

**20%**
AUTRES
(alimentation animale, autoconsommation, pertes

**21%**
MARCHÉ FRANÇAIS DE L'INDUSTRIE

## LES FRANÇAIS ET LA POMME DE TERRE

**8,3 sur 10**
EST LA NOTE donnée par les Français à la pomme de terre

**97%**
DES FRANÇAIS achètent des pommes de terre fraîches

**80%**
la considèrent comme un produit « PAS CHER »

**8**
EST LE DÉLICIEUX NOMBRE, en moyenne, de manières de cuisiner la pomme de terre par les Français !

## LA CONSOMMATION

**52kg**
DE POMMES DE TERRE PAR AN ET PAR HABITANT, DONT 20 À 25 KG EN FRAIS

**60%**
EN CUISINENT AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE
(vs pâtes 79%, riz 59%, légumes frais 85%, produits à base de pomme de terre 43%)

**11**
ACTES D'ACHAT PAR AN EN MOYENNE

**0,91€/kg**
LE PRIX MOYEN PAYÉ PAR LES CONSOMMATEURS EN 2017-18
(tous circuits confondus)

Sources : Agreste production moyenne 2013-2017 ; Section Nationale Primeur 2018 ; estimation 2017-18 du CNIPT/AND pour le bio ; étude Kantar« La pomme de terre dans tous ses états » CNIPT-GIPT 2016, étude Opinionway « Usages et attitude à l'égard de la pomme de terre » 2016, panel KantarWorldpanel 2017-18.

EN BREF

# LE CNIPT

Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre

Créé en 1977, le CNIPT, Comité National Interprofessionnel de la Pomme de Terre, est l'organisme interprofessionnel reconnu par les Pouvoirs Publics (loi du 10 juillet 1975) dans le secteur de la pomme de terre de consommation (conservation et primeur), vendue sur le marché du frais en France et à l'export. Il agit dans le cadre du règlement de l'Union européenne n°1308/2013 du 17 décembre 2013.

Le CNIPT rassemble et représente tous les opérateurs de la filière pomme de terre fraîche, de la production à la distribution.

## LE RÔLE DU CNIPT S'ARTICULE AUTOUR DES MISSIONS SUIVANTES

### DIALOGUE INTERPROFESSIONNEL

assurer la cohésion de la filière pour fixer et réaliser des objectifs communs

### INFORMATION FILIÈRE ET INTELLIGENCE ÉCONOMIQUE

recueillir, analyser et partager l'information économique pour une meilleure connaissance des marchés

### DÉMARCHES QUALITÉ

accompagner les différents stades de la filière pour la maîtrise de la qualité

### COMMUNICATION COLLECTIVE

soutenir la consommation, en France et à l'international

@lespommesdeterre : lespommesdeterre : _lespommesdeterre : @_CNIPT #lespommesdeterre

43-45 rue de Naples – 75008 Paris
Tel : +33(0)1 44 69 42 10 – Fax : +33(0)1 44 69 42 11
Mél : cnipt@cnipt.com

Pour en savoir plus sur le CNIPT : **www.cnipt.fr**

Pour en savoir plus sur les pommes de terre :
**www.cnipt-pommesdeterre.com**
**et www.lespommesdeterre.com**

**CONTACTS PRESSE CNIPT**

rpca

Laurence Fauchet - l.fauchet@rpca.fr
Guillaume Constantin - g.constantin@rpca.fr
Hyacinthe Prache - h.prache@rpca.fr

**Tel : 01 42 30 81 00**