



POURQUOI L'ADOPTER?

Pour sa nature fiable et audacieuse!

La patate a permis à de nombreux peuples de combattre la famine au cours de l'Histoire. En 1995, elle devient le premier légume cultivé dans l'espace, s'envolant avec la NASA dans la navette spatiale Columbia 29.

Les Français étaient dans les patates!

Au XVIII^e siècle, Antoine Augustin Parmentier a cherché à introduire la pomme de terre en Europe, mais les Français en nourrissaient les cochons! Il a fallu en servir sur la table du Roi pour qu'ils acceptent d'en manger!



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ANETH ET AU CITRON

Portions : 5 à 6



Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Zeste d'un citron
- Jus de 1/2 citron
- 10 petites pommes de terre rouges, bouillies*, coupées en 4
- 2 branches de céleri, hachées finement
- 3 oignons verts, hachés finement
- 60 ml (1/4 tasse) d'aneth haché
- Sel et poivre au goût

Note

Prévoir 10 à 15 min pour cuire les pommes de terre.

Préparation

1. Dans un grand bol, fouetter le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le zeste et le jus de citron.
2. Ajouter à la vinaigrette les pommes de terre, le céleri, les oignons verts et l'aneth. Mélanger doucement.
3. Assaisonner au goût.

Source : Stéphanie Tremblay, Nutritionniste



FRITTATA AUX POMMES DE TERRE ET CHEDDAR FORT

Portions : 5



65 min

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et tranchées
- 180 ml (3/4 tasse) d'oignons verts hachés
- 8 oeufs (calibre extra gros)
- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar fort râpé

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C (330 °F).
2. Disposer les tranches de pommes de terre dans le fond d'un moule légèrement huilé.
3. Cuire au four à découvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement cuites (environ 20 min). Réserver.
4. Entre-temps, mélanger dans un grand bol les oignons verts, les oeufs, le lait, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
5. Verser ce mélange sur les pommes de terre et garnir de fromage. Cuire au four à découvert pendant environ 45 min ou jusqu'à ce que le centre de l'omelette soit ferme.

Source : Inspirée de nospetitsmangeurs.org/recettes

ASTUCE!

La pomme de terre se mange bouillie, à la vapeur, au four, en frites, rissolée ou réduite en purée. Vous pouvez même la faire cuire au micro-ondes. Il suffit de piquer la pomme de terre non pelée à différents endroits et la cuire de 3 à 5 min en fonction de la taille.

