

> dossier réalisé par VÉRONIQUE BOURFE-RIVIÈRE

Elle a la frite, la pomme de terre ! Nourrissante, économique, elle permet une grande diversité de préparations, toutes simples ou sophistiquées. Les variétés bio, méconnues, sont aussi gourmandes que les autres. La crise économique est un bon prétexte pour les (re)découvrir.

# Quelle patate !

**B**asique, la pomme de terre ? Elle a tout pour plaire : elle est économique, facile à préparer, nourrissante... Ce qui fait d'elle l'aliment non céréalier le plus consommé sur la planète. Les Français en mangent en moyenne 50 kg par personne par an. L'Europe en est le plus gros consommateur au monde (87,8 kg/hab/an), quatre fois plus que l'Amérique latine, pourtant son berceau.

Il y a 8 000 ans, diverses variétés sauvages sont apparues au Pérou, parfois très différentes de nos patates modernes. Les Incas ont cultivé le tubercule vers le XIII<sup>e</sup> siècle ; il est arrivé en Europe mi-XVI<sup>e</sup>, via les conquistadores puis les Anglais. Il a fallu attendre deux siècles et les premières sélections variétales pour que le peuple d'Europe, notamment de l'Est, le consomme en alternative aux céréales.

On connaît l'histoire de l'agronome Parmentier, convaincu de l'intérêt de *Solanum tuberosum* pour résoudre le problème de la famine : il demanda à Louis XVI d'en faire garder ostensiblement un champ par ses hommes, afin que les paysans considèrent la pomme de terre comme précieuse

et l'adoptent ! Résultat : aujourd'hui, elle est très présente sur les tables européennes et partout, de l'Amérique du Nord à l'Asie – la Chine est devenue le premier producteur mondial – en passant par l'Afrique du Nord.

Le mildiou qui la parasite dès qu'il fait humide reste son principal problème, en particulier en bio où les solutions sont très limitées. C'est le cas cette année : la récolte a été fortement impactée (jusqu'à 50 % en moins en Bretagne et dans le Nord).

La pomme de terre a pourtant de l'avenir car, contrairement aux céréales, elle n'est pas commercialisée sur le marché mondial, ses prix ne fluctuent qu'avec les coûts de production locaux. Culture « tout terrain » aux qualités nutritionnelles indéniables, elle produit davantage de nourriture nutritive sur moins de terres et dans des climats plus rudes que toute autre grande culture ; 85 % de la plante est comestible pour l'homme, contre environ 50 % pour les céréales. On comprend que la FAO (organisation des Nations unies pour l'alimentation) ait fait de 2008 son Année internationale et qu'aujourd'hui encore elle soit en plein essor. ■

# En pleine terre

## > FRANÇOIS DESRUELLES

**PROFESSION :** agriculteur à Carvin (62), adhérent de la coopérative céréalière Biocer, président de la coopérative Norabio (partenaires de Biocoop).

« Je reconnais mes pommes de terre d'un coup d'œil, confie François Desruelles, assurant que ses collègues en font autant. Leur forme, leur taille, leur couleur... Chaque terrain donne une production différente, même si c'est la même variété. » Le Nord-Pas-de-Calais, première région française productrice, est bien adapté à la pomme de terre qui a besoin d'un sol « pas trop argileux ni trop humide, riche, avec à la fois de l'eau et du soleil ». En France, on la cultive donc surtout dans le Nord, l'Est et en Bretagne.

En bio depuis 20 ans, François Desruelles cultive 95 ha, dont une quinzaine en pommes de terre, le reste en chicorée, carottes, oignons, féveroles et céréales. Car un des secrets des patates bio est la rotation des cultures : il faut les alterner suivant un cycle précis pour tirer le meilleur



parti de la terre. « En bio, le plus difficile à trouver, c'est l'équilibre. Rien ne sert d'apporter plus que ce qu'une terre peut assimiler, il faut connaître son potentiel. Ça vient avec l'expérience. »

### Croissance

On plante la pomme de terre « dans un sol bien réchauffé, en avril ». François Desruelles la butte légèrement, en ramenant la terre sous le pied, de manière à for-

mer un monticule. « Je herse après pour que le soleil entre dans la terre et que le tubercule se développe bien. » Au bout d'un mois, quand les feuilles atteignent 10 cm, il butte et herse à nouveau « doucement, à 2 ou 3 km/h, pour ne pas abîmer la plante. Je fais ça trois fois jusqu'à la mi-juin ». Ces passages mécaniques servent autant à limiter les mauvaises herbes qu'à favoriser la croissance du plant.

### Pas d'irrigation

Lorsque les feuilles mesurent 30 cm, les tubercules se forment et ont besoin d'eau. « Avec Norabio, nous avons décidé de ne pas irriguer. L'irrigation artificielle d'une culture comme la pomme de terre n'est pas logique. Il est préférable de respecter le climat et planter dans des terroirs adaptés. » C'est à ce moment-là aussi qu'apparaît l'ennemi juré, le mildiou, un champignon qui se loge dans les feuilles puis les tubercules. « Plus de 24 °C, une petite rosée du matin ou une légère pluie, et ça démarre ! » Seul remède, le sulfate de cuivre (lire ci-dessous). « Le mildiou fait partie du cycle de la pomme de terre, notre rôle est de le contenir ; et nous devons accepter d'avoir de bonnes et de mauvaises années. »

&gt;&gt;

## IDENTITÉ GRATINÉE

**Nom scientifique :** *Solanum tuberosum*.

**Noms communs :** *papa* (Amérique latine). *Patata* (espagnol) a donné *potato* (anglais), *batata* (portugais), *patate* (français). Parce qu'elle ressemble à une petite truffe, on l'appelle aussi *taratouffli* (italien), *truffole* ou *trifola* (nord de l'Ardèche), *tartifle* (sud de la France, Dauphiné). Baptisée *cartoufle* par l'agronome Olivier de Serres, elle donne *kartofel* (allemand) et *kartofle* (polonais).

**Où encore :** pomme de terre en France, aux Pays-Bas (*aardappel*), en Autriche (*erdapfel*). Poire de terre au sud de la Suède (*jordpäron*), en Finlande (*peruna*).

**Famille botanique :** solanacées, comme la tomate, l'aubergine, le poivron, le piment, le tabac.

**Variétés :** blanche, jaune, rose, violette, bicolore. En Europe, on en cultive environ 200.

**Végétation :** ses feuilles fabriquent de l'amidon qui parvient aux extrémités des tiges souterraines, les stolons, lesquels s'épaississent pour donner des tubercules. Chacun possède de deux à dix bourgeons disposés de façon hélicoïdale, qui se transformeront en germes et donneront à leur tour une nouvelle plante...

## Évolution...

**Bio.** Jusqu'à il y a quelques années, on faisait en bio les mêmes variétés qu'en conventionnel. « Parce que le consommateur les connaît par leur nom et non par leur usage, commente Mathieu Conseil, d'Inter Bio Bretagne. C'est regrettable car les plus connues comme la *binjé* ou la *charlotte* par exemple sont difficiles à produire en bio. Mais les producteurs choisissent les variétés qu'ils sont sûrs de vendre. C'est pour cela que maintenant on communique surtout sur l'utilisation. »

La recherche vise à réduire les doses de cuivre et à trouver des alternatives contre le mildiou. « Certaines années, on pourrait n'utiliser que 50 % de la dose autorisée en bio. Mais il faut traiter après chaque pluie, d'où un surcoût en main-d'œuvre. » L'utilisation de produits à base d'algues ou d'argile permettrait de limiter celle du cuivre. « Mais les surfaces augmentent et les gros producteurs n'utilisent que les produits qui marchent à coup sûr. »

**Mécanique.** « La demande augmente, notamment pour la restauration collective, témoigne Mathieu Conseil. Alors certains commencent à appliquer en bio les méthodes mécaniques et les rotations plus courtes du conventionnel. Des machines tamisent la terre et plantent plusieurs rangs d'un coup. Ça ne change pas la qualité du produit. Mais à terme la qualité des sols s'en ressent. »

**OGM.** De nombreuses recherches sont menées depuis les années 1980 pour améliorer la composition nutritive de la pomme de terre ou augmenter sa résistance aux ravageurs, maladies ou herbicides. Des pommes de terre OGM sont déjà cultivées sur le continent américain, en Russie, d'autres pourraient arriver prochainement sur le marché mondial. La Amflora, destinée à l'industrie papetière pour son amidon, est la seule autorisée en Europe (depuis 2010). Elle est cultivée en Allemagne, Suède et République tchèque sur de très petites surfaces (source ministérielle).

Autre ennemi de la pomme de terre, le taupin, un insecte pondant dans la terre des larves qui se logent dans les tubercules. « C'est de plus en plus un problème, d'autant qu'aucun traitement n'est autorisé en bio. » L'an dernier, certains de ses collègues ont eu 70 % de leur production touchée. « Je travaille bien le sol l'été pour faire remonter les larves. Et en faisant des rotations longues, sur 6 ou 7 ans, j'ai moins de souci. »

### Chasse au mildiou

Lorsque la croissance est maximale, vient le temps du défanage. « En conventionnel, il y a les produits chimiques [glufosinate-ammonium, carfentrazone-éthyle, pyraflufen, ndlr]. En bio, soit on laisse la plante faner naturellement, mais souvent la peau ne se fait pas bien. Soit on la broie, mais le mildiou risque de descendre. Soit on brûle au désherbeur thermique, pour vite stopper la croissance et détruire en partie les spores de mildiou. C'est selon moi la meilleure solution mais l'investissement en matériel est coûteux. » Alors le paysan fait partie d'une Cuma, coopérative d'utilisation de matériel agricole, pour partager les engins avec les collègues.

Ensuite, les plants restent en terre pendant au moins 3 semaines. « La peau va se finir et se conservera mieux. Chaque pied donne 4 à 15 pommes de terre, selon la variété, la période de plantation, la météo... »

### Créateur d'emploi

La bio a permis à François Desruelles de dégager plus de revenus et d'embaucher un salarié à temps plein. Les carottes et les oignons, en plus des pommes de terre, lui permettent de faire travailler une dizaine de personnes pendant trois mois en continu. Il refuse la mécanisation qui baisserait ses coûts de production. « La bio, ça n'est pas ça ! », dit-il, pensant se diversifier encore pour donner plus de travail aux saisonniers. ■

# Aux bonnes tables

## Banale, ringarde, la pomme de terre ? Chez les grands chefs, elle est top !

**A**part en frites, elle souffre d'une image vieille France», se désole Claire Martel, auteur de *La Pomme de terre, saveurs et vertus* (éd. Grancher), élevée aux patates ou presque, en bonne fille du Nord qu'elle est. « Il me semble que les jeunes [dont elle fait partie, ndlr] préparent plus volontiers des pâtes ou du riz basmati. Mais pas trop de pommes de terre... Car il faut savoir les cuisiner et y consacrer du temps ! »

### Grumbeereknepfle

C'est aussi ce que pense Gilles Walter, chef du restaurant Klaus à Dossenheim-sur-Zinsel (67). Chez lui aussi, en Alsace, la pomme de terre est sacrée ! « On la prépare en gaufrettes, en pommes dauphines, soufflée à la Bocuse, en galettes, tourtes, purée bien embeurrée... » Une de ses recettes phares, ce sont les grumbeereknepfle : « Des pommes de terre cuites, écrasées, mélangées à d'autres râpées crues, le tout lié à l'œuf, roulé en quenelles que l'on fait pocher à l'eau chaude. Ensuite, on les poêle au beurre avec des lardons, des croûtons, de la crème. Ça demande deux heures de travail ! » Mais il aime aussi la simplicité des bonnottes de Noirmoutier au goût de noisette juste poêlées avec du beurre demi-sel pour accompagner un poisson. Ou il prépare des purées colorées avec d'autres légumes pour réaliser un superbe arc-en-ciel.

### Trop sucrées

Non loin de là, en Lorraine, dans les cuisines de La Goulue à Metz (57), Yves François confesse lui aussi son amour pour ce légume. « C'est plus qu'une garniture, ça fait partie intégrante de nos plats ! » Il achète ses pommes de terre directement au produc-

teur. « Pas question de cuisiner celles du commerce habituel, cueillies avant maturité et conservées au frigo, ce qui leur donne un goût trop sucré. » C'est un connaisseur qui achète son pain et ses céréales à la biocoop locale. Chez lui, pas de frites, mais des « galettes de pommes de terre râpées avec la peau ». Ou de grosses patates cuites au four avec huile d'olive, fleur de sel, thym et romarin. Son fleuron ? « Le homard, servi avec un beurre blanc sur des pommes de terre nouvelles. »

### En dessert

Les pommes de terre figurent à la carte des plus grands. Alain Passard (Paris VII<sup>e</sup>) en fait des bases de pizza, Joël Robuchon, roi incontesté de la purée, des gaufres qui vont avec un saumon fumé. Alain Ducasse a remis au goût du jour les gnocchis à Saint-Tropez (83), Michel Guérard les prépare en purée avec un jus de citron vert et des dés de pamplemousse à Eugénie-les-Bains (40). Marc Veyrat (74) ne jure que par les frites accompagnées de calamint (une plante sauvage) séché au four. À Saint-Bonnet-le-Froid (43), Régis Marcon prépare son gratin avec des cèpes, une crème d'ail et un bouillon tandis qu'à Cancale (35), Olivier Roellinger cloute son écrasée de pommes de terre nouvelles (au beurre demi-sel !) avec de la salicorne ou du persil...

La jeune génération ne manque pas d'imagination et la prépare aussi en dessert, comme David Bergot de La Voile d'or à Brest (29), qui a imaginé un macaron à la pomme de terre, ou Laurent Bacquer, de L'Éventail des saveurs à Rostrenen (22), avec sa crème glacée de blue belle (une pomme de terre bicolore) à la cacahuète. Qui a dit grosse patate ? ■



# Petit précis pratique de la

## Légume ou féculent ?

Les deux, mon général ! Légume, selon la définition botanique, et féculent, au plan nutritionnel, car riche en amidon. Donc non, la pomme de terre ne compte pas dans la recommandation de 5 légumes par jour. Pour un bon équilibre diététique, ce sera pâtes ou patates, pas les deux, complétées de légumes verts.

## Santé

La pomme de terre est bonne pour la santé. À condition de varier les menus et les modes de cuisson de la patate, et d'équilibrer les ingrédients. Cuite au four ou frite, son index glycémique (IG) est très élevé : 95, presque comme le sucre blanc. En purée, l'IG est à 85, cuite à l'eau sans la peau, à 70, bouillie ou vapeur avec la peau, à 65. Quant aux pommes de terre nouvelles, elles ont un IG d'environ 61. L'IG mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie sanguine. Plus il est haut, plus le corps fabrique d'insuline et subit des pics de glycémie.

## Peu calorique

À poids égal, la pomme de terre est moins calorique que les autres féculents : 82 cal/100 g contre 115 pour les pâtes, 120 pour le riz. Évidemment, le mode de cuisson influe là aussi considérablement : en frites ou en chips, la valeur calorique est multipliée par 3 ou 4, sans compter la problématique de la graisse frite...

## Nutriments

Riche en glucides complexes (18 % en moyenne), la pomme de terre apporte de l'énergie et favorise la satiété. Ses fibres très digestes augmentent le temps d'assimilation des nutriments et favoriseraient la baisse du mauvais cholestérol.

La patate apporte du fer (0,31 mg/100 g), de la vitamine C et certaines vitamines du groupe B (B1 : thiamine, B2 : riboflavine, B3 : niacine, B5 : acide pantothénique, B6 : pyridoxine, B9 : acide folique) bénéfiques notamment au système nerveux. En ce qui concerne les minéraux et oligo-éléments, c'est surtout pour sa teneur en potassium (379 mg), stimulant des muscles et du cœur, qu'elle est remarquable. Elle contient aussi du magnésium, du phosphore, du cuivre. Et près de 80 % d'eau !

## Vitamine C

La patate est un des rares féculents qui contiennent de la vitamine C, cet antioxydant qui va aussi favoriser la bonne absorption du fer. Les marins au long cours l'ont utilisée pour lutter efficacement contre le scorbut. Une portion de 300 g, c'est la moitié des apports journaliers recommandés en vitamine C. Les primeurs en renferment deux fois plus, surtout si elles sont consommées très rapidement après récolte. Une étude de 2003 de l'Afssa (ex-Agence française de sécurité sanitaire des aliments) montre que les pommes de terre bio en contiennent plus que les au-



## Futée

La pomme de terre a plus d'un tour dans son sac ! Placée crue quelques minutes dans un plat trop salé, elle le rendra plus acceptable... En cataplasmes, elle apaise les yeux gonflés, les peaux irritées, favorise la cicatrisation (lire p. 45). Mélangée à du blanc d'Espagne et des pigments, elle donne une belle peinture murale. L'eau de cuisson peut servir à décrasser un carrelage. L'industrie en fait de l'amidon, des colles... D'autres astuces dans *La Pomme de terre, saveurs et vertus*, Claire Martel, éd. Grancher, 14 €.

tres. Mais la vitamine C est fragile, largement détruite à la cuisson, surtout si la pomme de terre est pelée.

## Et la peau ?

Si le légume a subi des traitements phytosanitaires, mieux vaut l'éplucher largement. Sinon, comme pour la plupart des végétaux, une grande quantité de vitamines et minéraux se concentrant dans et sous la peau, il serait dommage de s'en priver. D'autant que la cuisson avec la peau préserve la chair et enrichit le goût. S'il s'agit de pommes de terre nouvelles, on n'épluche pas ; une raison de plus de les acheter bio !

## L'eusses-tu crue...

On entend souvent dire que la pomme de terre ne doit jamais être consommée crue. C'est presque vrai : notre organisme ne peut pas métaboliser l'amidon cru. Pas d'abus donc. En revanche, le jus de pomme de terre crue est régulièrement recommandé par les naturopathes en cas d'ulcère à l'estomac ou de gastrite. On le trouve déjà pressé sous forme pasteurisée ou lactofermentée, en bouteille.



## Purée, le choix !

**Variétés.** Les magasins s'approvisionnent auprès de producteurs locaux lorsque c'est possible, ou auprès de la plate-forme Biocoop, laquelle regroupe essentiellement les variétés suivantes : allians, apollo, artemis, charlotte, ditto,

eden, nicola, orla, rubis, rosabelle, sirtema.

**Ensemble.** Comme pour presque tous les fruits et légumes, Biocoop propose notamment des pommes de terre issues de filières solidaires avec les groupements de producteurs partenaires (prix justes, contrat sur plusieurs années..., voir p. 23.)

# patate

## LAQUELLE CHOISIR ?

PRÉPARATION	CHAIR	VARIÉTÉS
Bouillie ou vapeur (chaude ou en salade)	Ferme : bonne tenue à la cuisson, reste en morceaux	Amandine, apollo, charlotte, nicola, ratte, roseval, rubis
Robe des champs		
Gratin		
Poêlée, sautée ou rissolée	Ferme ou fondante : s'imprègne de sauce	Amandine, apollo, charlotte, ditto, eden, nicola, orla, ratte, roseval, rubis
Mijotée		
Purée		
Soupe	Tendre (ou farineuse) : se délite, donc parfaite pour les purées et les potages ; absorbe moins l'huile, idéale pour les frites	Allians, artemis, bintje, rosabelle, sirtema
Frite		

### Primeur

Les pommes de terre primeur, ou nouvelles, sont récoltées un peu avant la pleine maturité, quand elles sont en fleurs, vers le mois de juin. Elles ont un goût légèrement sucré et une peau très fine qu'on n'épluche pas. Elles font merveille sautées à la poêle ou cuites à la vapeur, mais elles ne se conservent que quelques jours.

### Conservation

Celles que l'on peut garder ont été récoltées à maturité, à la fin de l'été ou en automne et sont restées en terre le temps d'épaissir leur peau. Choisissez-les fermes, exemptes de coups et de marques brunes ou vertes. Elles se conservent de trois à sept mois, selon les variétés, la qualité de la culture, etc. La pomme de terre contient des toxines (glycoalcaloïdes, notamment la solanine), ses défenses naturelles principalement concentrées sous la peau et dans les germes. Si elle est exposée à la lumière, ces toxines augmentent, tout comme la quantité de chlorophylle. C'est pourquoi elle doit être conservée dans un endroit frais, sec et obscur, idéalement dans une

cave, sinon le bas du réfrigérateur. Attention, s'il fait trop de froid, elle prend un goût sucré ! Les professionnels la conservent entre 6 et 8 °C.

Vos pommes de terre ont verdi ? Il suffit d'enlever largement la partie concernée. La solanine résiste à la chaleur mais est hydrosoluble : on cuit à l'eau et on égoutte, tant pis pour les vitamines perdues !

Relativisons : les toxines posent problème (céphalées, diarrhées) seulement à forte dose et sont très rarement mortelles.

### Germination

Il n'y a aucune contre-indication à manger une pomme de terre un peu germée, mise à part la texture peu agréable. Pour ralentir la germination, mettre une pomme (fruit) ou des fleurs de sureau séchées dans le bac de conservation. On peut aussi enlever les germes au fur et à mesure qu'ils apparaissent.

En savoir plus :  
[www.potato2008.org](http://www.potato2008.org)  
[www.cnipt-pommesdeterre.com](http://www.cnipt-pommesdeterre.com)  
[www.pommesdeterre-caracteres.fr](http://www.pommesdeterre-caracteres.fr)

## En résumé

**SANTÉ.** Riche en amidon, la pomme de terre est une source de glucides intéressante, mais aussi de fibres, de minéraux et de vitamines, notamment C. Elle mérite de figurer régulièrement au menu.

**AVENIR.** Aussi adaptable que rentable agronomiquement, elle pourrait permettre de régler en partie les problèmes de famine dans le monde.

**PRIMEUR.** Un produit frais, à consommer dans la semaine.

**CONSERVATION.** De 3 à 7 mois, idéalement en cave ou dans un endroit sombre, frais et sec.

**VARIÉTÉ.** On classe les patates en trois grands types suivant que leur chair est ferme, tendre ou fondante. Avec, on peut tout faire, de l'entrée au dessert.

**EN BIO.** Les variétés les plus adaptées au bio ne sont pas les plus connues du conventionnel ! Les pommes de terre sont plus riches en vitamine C. Non traitées, on peut les manger avec la peau et profiter ainsi d'un maximum de nutriments.

Prochain dossier  
**Les agrumes**  
 à découvrir dans  
**consom'action n°67**  
 en biocoops début janvier 2013