

## Bouillir

Pour une cuisson en robe des champs, préférer des pommes de terre fermes à la cuisson et de même taille si possible; les faire bouillir avec leur peau dans de l'eau non salée. Après cuisson, ne pas les passer sous l'eau froide afin d'éviter qu'elles n'éclatent.

## Pommes de terre en robe des champs

Préparation et cuisson: env. 30 min

env. 1 litre **d'eau**

800 g **de pommes de terre fermes**  
(de petite taille) ou à raclette

porter à ébullition dans une grande casserole

les brosser sous l'eau courante. Couper les parties vertes, retirer les «yeux» avec un couteau pointu, cuire les pommes de terre à peine recouvertes d'eau, env. 25 min à feu moyen et à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (photo 1). Egoutter les pommes de terre

**Remarque:** le temps de cuisson varie de 25 à 50 min selon la variété et la taille des pommes de terre.

**Par personne:** lipides 0 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 349 g, 660 kJ (158 kcal)

**Plus rapide:** verser de l'eau dans la marmite à vapeur jusqu'à la grille, porter à ébullition. Remplir de pommes de terre au max. jusqu'au  $\frac{2}{3}$ , fermer. Dès l'apparition du 2<sup>e</sup> anneau, cuire 7 à 12 minutes selon la taille et la variété (2 anneaux rouges doivent rester visibles). Retirer la marmite du feu, la laisser fermée. N'ouvrir que lorsque la soupape est entièrement descendue. **Remarque:** laisser refroidir lentement, sans utiliser d'eau froide, pour éviter que la peau des pommes de terre n'éclate.

**Tenir au chaud:** dans une corbeille à pommes de terre, ou servir dans une serviette en tissu placée dans un légumier préchauffé.

**Servir avec:** du séré au herbes (voir ci-après) ou du fromage (150 à 200 g par personne).

### Séré aux herbes

Bien mélanger 250 g de **séré à la crème**,  $\frac{1}{2}$  bouquet de **basilic**, finement coupé, 2 c. à soupe de **persil**, finement haché, quelques gouttes de **jus de citron**. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre** selon besoin, servir avec les pommes de terre en robe des champs.

### Tableau des temps de cuisson

Pommes de terre en robe des champs, selon taille	25 à 50 min
Pommes de terre à raclette	env. 25 min
Pommes de terre à l'eau en quartiers	env. 15 min
Patates douces en quartiers	env. 15 min
Pommes de terre rôties (cruées)	env. 25 min
Pommes de terre rôties (robe des champs)	env. 10 min
Rösti de pommes de terre en robe des champs	20 à 35 min
Rösti de pommes de terre crues	env. 30 min
Baked potatoes	env. 50 min
Pommes de terre au four	env. 30 min
Gratin de pommes de terre crues (gratin dauphinois)	env. 1 heure
Gratin de pommes de terre cuites	env. 40 min
Pommes frites	env. 6 min
Pommes frites au four	env. 20 min



1

### Test de cuisson

Si on peut faire entrer la lame d'un couteau pointu jusqu'au cœur des plus grosses pommes de terre sans résistance, elles sont toutes cuites.



2

### Pommes de terre au saumon

Plat principal pour 4 personnes  
Mélanger 250 g de **saumon fumé**, grossièrement haché, 300 g de **séré maigre** et 1 cs d'**aneth**, finement coupé, assaisonner avec  $\frac{1}{2}$  cc de **sel** et un peu de **poivre**.

Préparer les **potatoes**, laisser tiédir, les partager en longueur, y répartir la masse.