



Des pommes de terre
qui ont de la personnalité

Joyeuses
Fêtes!

de la part de
The Little Potato Company



Vous pourriez gagner un voyage à Paris!

Inscrivez vous pour courir la chance de gagner un voyage à Paris

Si vous achetez un sac de pommes de terre Chérie spécialement identifié, il suffit de regarder l'étiquette du concours pour repérer le code d'accès, et entrez le en ligne au : www.littlepotatoes.com/concours.

**Le concours
se déroule
du 10 janvier 2011
au 30 avril 2011!**



Pour célébrer l'arrivée annuelle de notre beauté française préférée – la très séduisante et délicieuse pomme de terre Chérie – nous donnons la chance à un couple de visiter la Ville lumière!

Ce spectaculaire voyage pour deux à Paris, en France, comprend deux billets d'avion aller-retour à partir de n'importe quelle grande ville du Canada et un séjour de sept nuits pour deux personnes! Il s'agit d'un prix d'une valeur de 3 000 \$!

Ce voyage est presque aussi spécial que notre pomme de terre Chérie, qui est offerte chaque année sur une base saisonnière seulement.

Remarque : Le prix sera remis sous forme de carte cadeau d'une valeur de 3 000 \$ échangeable contre un voyage. Le concours est ouvert à tous les résidents canadiens (à l'exception du Québec). Le gagnant du prix doit répondre correctement à une question d'arithmétique. Le concours prend fin le 30 avril 2011 à 17 h 59. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations reçues. AUCUN ACHAT REQUIS.

Donner et ses bienfaits sur la santé

En cette période de partage, on entend de nombreuses personnes dire : « Mieux vaut donner que recevoir ». Pour la majorité d'entre nous, il s'agit d'une vérité en soi. Mais certains chercheurs se questionnent quant à cette affirmation : *Est il vraiment mieux de donner que de recevoir? De quelles façons? Comment le prouver?*

D'abord, on s'entend pour dire que « donner » peut avoir plusieurs significations. On peut donner de l'argent ou acheter un cadeau à quelqu'un, mais on peut également donner de son temps, toucher quelqu'un avec de belles paroles, aider ou écouter quelqu'un qui en a besoin, aider quelqu'un à traverser la rue, adresser un compliment, etc.

Selon la recherche, toutes ces façons de donner procurent un bienfait physique ou psychologique à celui qui donne.

Continuer à lire

Soyez les premiers informés!

Ne manquez pas nos rabais, nos recettes et nos concours exclusifs. Discutez avec d'autres amateurs de pommes de terre en ligne!



▶ Cliquez ici pour nous suivre sur Facebook



▶ Cliquez ici pour nous suivre sur Twitter



▶ Cliquez ici pour vous inscrire à notre bulletin en ligne



L'euphorie du donneur

Allan Luks est un expert en ce qui concerne les bienfaits sur la santé émotionnelle et physique que procure l'action d'aider les autres. Il a déterminé ce qu'il appelle l'« euphorie du donneur », soit une poussée d'euphorie, suivie d'un long sentiment de détente, déclenchée par la libération d'endorphines après un geste de don. Cette sensation est semblable à l'euphorie du coureur après un exercice.

M. Luks croit que donner libère le stress de notre corps, ce qui peut procurer les bienfaits suivants sur la santé:

- renforcement éventuel du système immunitaire;
- diminution de l'intensité et de la sensation de la douleur;
- activation des émotions essentielles à une bonne santé;
- diminution des attitudes, comme l'hostilité, qui stimulent négativement l'organisme et l'endommagent;
- libération du stress qui procure de nombreux bienfaits aux systèmes et appareils de l'organisme.

L'IRM mesure les effets

Il y a quelques années, ABC News 20/20 s'est rendu au National Institutes of Health (l'organisme national chargé de la recherche médicale aux États Unis) pour une étude sur le don. Un neurologue pratiquant à cet endroit a effectué des examens par IRM du cerveau qui ont démontré que les parties du cerveau qui s'activent lorsque l'on obtient une récompense – sécrétant dans le cerveau des substances chimiques naturelles qui procurent une sensation de bien-être, comme la dopamine – sont les mêmes qui s'activent lorsque l'on donne. En fait, elles s'activent davantage lorsque l'on donne que lorsque l'on reçoit.

Cette année, si vous offrez nos petites pommes de terre à votre famille et à vos amis à votre réception de Noël, vous vous sentirez extrêmement bien d'avoir fait un choix de qualité rempli de bienfaits.



LPC donne à la communauté

Surtout parce que le temps des Fêtes met l'accent sur la nourriture, c'est la période où beaucoup d'entre nous faisons des dons aux banques d'alimentation, nous portons bénévolement dans les soupes populaires et trouvons d'autres moyens d'aider les moins fortunés de notre société.

Chez The Little Potato Company, nous sommes fiers de pouvoir contribuer à nourrir la communauté par notre travail, et nous nous efforçons de le faire toute l'année durant. Chaque mois, nous donnons 2 100 livres de pommes de terre à la banque d'alimentation, soit plus de 25 000 livres par année. Nous faisons également des dons de charité destinés à des organismes et à des événements qui encouragent la santé, le mieux-être, le bien-être personnel, la famille et le rassemblement de gens.

[Cliquez ici pour en savoir davantage sur notre engagement envers la communauté.](#)

Oui, vous pouvez faire cuire vos pommes de terre au micro-ondes

Les micro-ondes ont beaucoup évolué depuis leur apparition sur le marché en 1947. À cette époque, les micro-ondes mesuraient près de six pieds, pesaient plus de 750 livres et coûtaient environ 5 000 \$ chacun. De nombreuses années et de nombreuses améliorations plus tard, les micro-ondes sont devenus une nécessité pratique dans la plupart des cuisines d'aujourd'hui. Ils ont transformé à jamais nos comportements culinaires.

C'est pourquoi nous ne sommes pas surpris d'entendre souvent les consommateurs se questionner à savoir s'ils peuvent faire cuire nos pommes de terre au micro-ondes. La réponse? Oui, très facilement. En fait, nos pommes de terre sont polyvalentes et peuvent facilement être **cuites de différentes façons**.



Micro-ondes 5 min

Mettre les pommes de terre dans un bol allant au micro-ondes. Ajouter de l'eau pour couvrir tout juste les pommes de terre. Cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter.



Bouillie 15 min.

Mettre les pommes de terre dans une casserole. Ajouter de l'eau pour couvrir tout juste les pommes de terre. Porter l'eau à ébullition et cuire pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter.



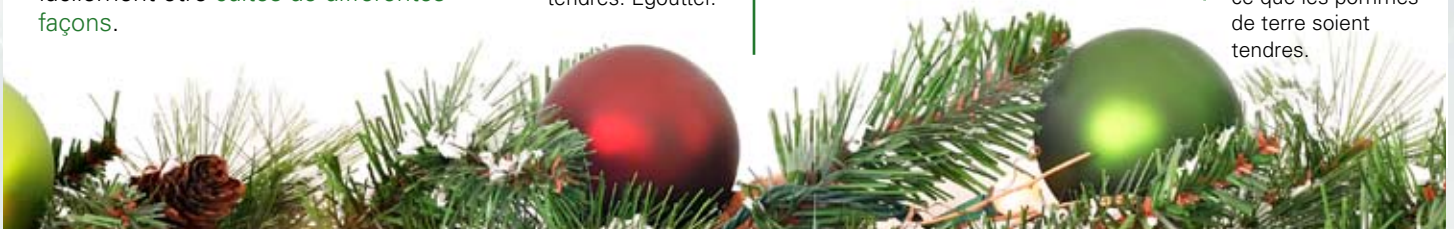
Rôtie 40 min.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Remuer les pommes de terre dans votre huile de cuisson favorite. Mettre les pommes de terre sur une plaque à pâtisserie. Cuire pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.



Grillée 40 min.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Remuer les pommes de terre dans votre huile de cuisson favorite. Envelopper les pommes de terre dans du papier d'aluminium ou les mettre dans un plat allant au four. Cuire pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.





Pourquoi les pommes de terre sont elles « petites »?

L'industrie alimentaire classe les pommes de terre en quatre catégories principales, soit grosses, moyennes, petites et grelots, selon leur diamètre (voir le tableau ci dessous). Les pommes de terre grelots sont les plus petites de toutes les pommes de terre. (Ce sont également les meilleures et les plus savoureuses, mais nous avons évidemment un parti pris!)

Calibre	Minimal	Maximal
Grelots	19 mm	41 mm
Petites	44 mm	64 mm
Moyennes	57 mm	83 mm
Grosses	76 mm	114 mm

Chez The Little Potato Company, c'est notre passion et notre travail de cultiver de petites pommes de terre parfaites. Nos **variétés de pommes de terre** sont conçues pour ne produire que des pommes de terre grelots. Elles sont différentes des autres « petites » pommes de terre sur le marché qui sont en fait des récoltes auxquelles on a mis fin prématurément ou hors catégorie. Nous sommes convaincus que vous pouvez voir et goûter la différence avec les vraies pommes de terre.

Nous entretenons une relation exclusive avec Tuberosum Technologies, une entreprise qui effectue des recherches et qui cultive des **variétés** uniques et nouvelles juste pour nous. Nous possédons tous les droits de propriété de toutes les variétés que Tuberosum Technologies nous a offertes, qui proviennent des Pays Bas, de l'Allemagne et de la France. De plus, comme les chasseurs de pommes de terre du monde entier, nous

continuons de parcourir le monde à la recherche d'autres variétés de pommes de terre uniques et naturellement « petites ».

Information supplémentaire sur le calibre des pommes de terre

En vertu des normes nationales, nous pourrions emballer toutes les pommes de terre entre 19 mm et 41 mm dans un même sac. Techniquement, toutes ces pommes de terre se retrouvent dans la catégorie des pommes de terre « grelots » et peuvent être emballées ensemble. Toutefois, nous avons constaté que même les différences de calibre mineures peuvent occasionner des problèmes au moment de la cuisson.

Nous avons donc classé les calibres dans la catégorie des pommes de terre « grelots » afin de nous assurer que toutes les pommes de terre que nous emballons peuvent être cuites dans les mêmes temps de cuisson. Voici nos catégories :

- de 19 à 25 mm
- de 25 à 30 mm
- de 30 à 35 mm
- de 35 à 41 mm

Il est possible que certaines personnes nous trouvent difficiles, mais lorsqu'il s'agit de la qualité des aliments, nous considérons « difficiles » comme un compliment!



Vous vous demandez si nos pommes de terre sont génétiquement modifiées?

Dernièrement, nous avons reçu des questions à savoir si nos pommes de terre étaient génétiquement modifiées. Cela démontre que les gens se questionnent sur la façon dont leurs aliments sont cultivés et participent en posant des questions. C'est une bonne chose.

The Little Potato Company s'engage à produire et à vendre des pommes de terre naturelles. Aucun OGM. Vous pouvez en apprendre davantage sur notre site Web en cliquant [ici](#).

Ils n'ont probablement jamais entendu l'expression : « Ne joue pas avec ta nourriture! »

Chez The Little Potato Company, nous sommes fiers d'élever la petite pomme de terre grelot en une forme d'art. Et après avoir cherché « potato art » en ligne, quelle leçon d'humilité nous avons tirée!

Il existe des artistes talentueux partout dans le monde qui réalisent des œuvres d'art extraordinaires avec des pommes de terre. Ils les **peignent**, créent des **installations artistiques** et font des **sculptures** à partir de pommes de terre – c'est très impressionnant!

Googlez « potato art » et voyez par vous même. Si cela vous inspire à créer à partir de pommes de terre, affichez vos œuvres d'art sur notre page **Facebook** ou sur **Twitter**! Votre œuvre se retrouvera peut être même imprimée dans un prochain numéro.



Tendances culinaires pour 2011

À l'aube de la nouvelle année, les gens de l'industrie alimentaire et de la restauration ont sorti leur boule de cristal et ont commencé à faire des prédictions quant aux tendances culinaires en 2011. Voici un aperçu de ce qui s'en vient :

- des tartes à la fois sucrées et salées;

- mini assiettes, mini portions, mini desserts;
- on abandonne les sauces pour des ingrédients séchés, émiettés et en poudre afin d'ajouter de la texture et de la saveur;
- plus de légumes et de plats végétariens;
- des pains homologués;
- des flancs de chèvre et d'agneau.



Recettes festives du chef Brad

Soupe aux pommes de terre et au bacon avec moutarde granuleuse

Selon moi, les petites pommes de terre et le bacon sont un mélange de saveurs parfait. Vous pouvez également remplacer le bacon avec du jambon ou de la pancetta, ou retirer complètement la viande. Puisque ces pommes de terre ne contiennent que peu d'amidon, j'épaissis la soupe avec un peu d'amidon de maïs pour lui donner plus de corps. (Sans gluten.)

4 tranches de bacon de 1/4 po d'épaisseur
1/2 tasse d'oignons, coupés en dés
900 g (2 lb) de **POMMES DE TERRE BLUSHING BELLE**, coupées en six (ou votre variété de pommes de terre LPC favorite)
1-1/2 c. à thé de sel kosher
1/4 c. à thé de gros poivre noir
1/4 c. à thé de thym séché
1 c. à thé de xérès ou de vinaigre de vin rouge
1/4 tasse de moutarde granuleuse
1 litre de bouillon de poulet
2 c. à soupe d'amidon de maïs
1/4 tasse d'eau froide
1/2 tasse de crème sure (facultatif)

Dans une grande casserole, faire frire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Retirer, égoutter sur un essuie tout et réserver pour décorer. Égoutter le gras de bacon, en en laissant environ 1 c. à soupe dans la casserole.

Sur un feu moyen élevé, ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter les pommes de terre, le sel, le poivre et le thym séché, et cuire pendant 5 minutes, en s'assurant que les pommes de terre sont bien recouvertes. Ajouter le vinaigre et la moutarde, et bien remuer afin de recouvrir uniformément les pommes de terre. Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter sans couvrir de 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Mélanger l'eau froide et l'amidon de maïs, et verser dans la soupe chaude en remuant. Laisser mijoter 15 minutes et ajuster l'assaisonnement. Éteindre le feu, couvrir et laisser macérer 15 minutes.

Servir avec les morceaux de bacon réservés et la crème sure.

Pommes de terre fouettées avec crème sure

Y a-t-il un meilleur aliment réconfortant? Un de mes repas favoris lors des froides journées d'hiver est du poulet rôti, de la purée de pommes de terre, de la sauce et des pois verts. Ma nouvelle variété de pommes de terre favorite pour faire de la purée est la Piccolo, car elle est riche, crémeuse et tellement délicieuse.

Si vous souhaitez ajouter des saveurs (de l'ail rôti, des herbes fraîches, du raifort, etc.) laissez-vous aller, en commençant par 1/4 tasse.

Partie A :
900 g (2 lb) de **POMMES DE TERRE PICCOLO** (ou votre variété de pommes de terre LPC favorite)
1 c. à soupe de sel kosher

Partie B :
2 c. à thé de sel kosher
1/2 c. à thé de gros poivre noir
2 c. à soupe de beurre fondu
1/4 tasse de crème à fouetter
1/2 tasse de crème sure

Partie A : Puisque les pommes de terre LPC sont déjà lavées et emballées avec des pommes de terre de même calibre, il suffit d'ouvrir le sac, de verser les pommes de terre dans une grande casserole et de les recouvrir d'eau froide. Porter le tout à ébullition, ajouter du sel, réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Essayer de ne pas faire bouillir les pommes de terre pour ce plat, car elles risquent de se briser.

Partie B : Une fois que les pommes de terre sont prêtes, bien les égoutter. Verser les pommes de terre dans un batteur sur socle et mélanger à vitesse moyenne-faible pendant 2 minutes afin de s'assurer qu'il n'y a pas de gros morceaux. Ajouter le sel et le poivre, et bien mélanger. Puis, ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger, ajuster l'assaisonnement et servir. (Il est également possible de mettre les pommes de terre dans un bol en métal recouvert d'une pellicule plastique que l'on place au dessus d'une casserole remplie d'eau et que l'on fait cuire au feu le plus bas jusqu'à ce que les pommes de terre soient prêtes à servir.)

Pommes de terre gratinées au parmesan

Qui n'aime pas les pommes de terre dauphinoise? Un restaurant où j'ai déjà travaillé servait une version de ce plat, mais nous utilisons de grosses pommes de terre que nous devons trancher. Cela peut convenir lorsque vous disposez de toute une brigade de cuisine, mais la recette est plus simple lorsque vous utilisez des petites pommes de terre. Grâce à la texture crémeuse des pommes de terre Piccolo, votre famille raffolera de ce plat.

900 g (2 lb) de **POMMES DE TERRE PICCOLO**, coupées en deux (ou votre variété de pommes de terre LPC favorite)
2 tasses de crème à fouetter
1 c. à thé de sel kosher
1/2 c. à thé de gros poivre noir
1/3 tasse de parmesan râpé, ou tout autre fromage à pâte dure

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans une moyenne casserole, mélanger la crème, le sel et le poivre. Ajouter les pommes de terre et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter sans couvrir, en remuant fréquemment, pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que la crème ait diminué d'environ un tiers.

Verser le mélange à pommes de terre dans un plat allant au four et le disperser de façon uniforme. Saupoudrer de fromage râpé et cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et boursoufflé. Laisser reposer 10 minutes, remuer doucement et servir.

▶ **Pour d'autres idées de recettes délicieuses, visitez notre site Web en cliquant ici.**

▶ **Soumettez votre recette favorite de petites pommes de terre en cliquant ici. Vous la verrez peut être dans notre prochain numéro!**

