



Des pommes de terre
qui ont de la personnalité

Des légumes « frais » en février



Les amateurs de pommes de terre se réunissent

Cupidon peut bien aller se
rhabiller... Février est le
Mois des amateurs de
pommes de terre!

Oui, nous, les amateurs de pommes
de terre, disposons de 28 (et parfois de
29) jours pour célébrer publiquement
l'extraordinaire patate. Quel autre légume
pourrait être digne du même amour et de la
même adoration?

Après tout, aucun autre légume ne peut être
cuit d'autant de façons extraordinaires et
délicieuses, et aucun autre légume ne peut
transformer une mauvaise journée en un
sentiment de joie comme le font les pommes
de terre.

Les pommes de terre ne datent pas d'hier

Les chasseurs et les cueilleurs ont
commencé à cultiver les pommes de terre
il y a 8 000 ans dans les montagnes entre la
Bolivie et le Pérou. Ils cultivaient les plants
de pommes de terre sauvages qui poussaient
en abondance autour du lac Titicaca.
Étonnamment, on trouve encore
5 000 variétés de pommes de terre dans
cette région.

En Amérique du Nord, les carrés de pommes
de terre permanents n'ont été développés
qu'à partir de 1719, au New Hampshire.

Aimées partout dans le monde

Aujourd'hui, les pommes de terre sont
cultivées dans plus de 100 pays. La Chine est
le plus grand producteur, et près du tiers de
toutes les pommes de terre proviennent de
la Chine et de l'Inde. (Les pommes de terre
LPC sont cultivées au Canada et aux États
Unis, près de nos clients.)

Chaque Nord-Américain mange environ
60 kg de pommes de terre par année, ce qui
les situe en deuxième position, soit juste
derrière les Européens qui en consomment
environ 88 kg. C'est beaucoup d'amour!

Gagnez une nouvelle batterie de cuisine et des pommes de terre gratuites



En février, The Little Potato Company
sème l'amour! À l'occasion du Mois des
amateurs de pommes de terre, nous
organisons un concours spécial sur
Facebook.

Le prix? **Une batterie de cuisine
Lagostina de dix morceaux et une
sélection supérieure de nos variétés
de pommes de terre.**

Il suffit de vous rendre sur notre page
[Facebook](#), de nous « aimer » et de vous
inscrire pour gagner.

**Le concours et le cadeau prennent
fin le 28 février 2011.**

[Inscrivez vous maintenant!](#)

Grande gagnante!

Félicitations à Veronica Savage de
Toronto, en Ontario, qui a rempli
notre sondage en ligne et a gagné
une magnifique batterie de cuisine
Lagostina de dix morceaux et une
sélection de petites pommes de
terre.

Faites nous part de vos
commentaires en cliquant [ici](#) et
vous pourriez vous aussi gagner.
Prochain tirage : le 31 mars 2011.



Avez-vous reçu ce bulletin en ligne de la part d'un ami?

Si vous l'aimez et désirez recevoir d'autres recettes, nouvelles et
renseignements sur les concours, [inscrivez-vous ici](#).



Chef Brad,
le maître de la
pomme de terre



Quoi cuisiner pour la Saint-Valentin?

Pour une deuxième année consécutive, je ne serai pas à la maison pour la Saint-Valentin puisque je travaille. L'année dernière, j'ai eu la chance exceptionnelle d'être le premier chef à la Maison de l'Alberta pendant les Jeux olympiques d'hiver de Vancouver. Cette année, je serai en voyage d'affaires à Toronto.

Mais à mon retour, j'ai prévu préparer un repas exceptionnel pour une femme merveilleuse, aimante, compréhensive, patiente, extraordinaire et magnifique. (Promis chérie!)

Maintenant, lorsque vous planifiez un souper romantique – peu importe le moment de l'année – rappelez-vous que le but est de passer du temps avec l'être cher. Je vous recommande donc de préparer quelque chose de très simple; vous ne voulez pas passer la soirée dans la cuisine ou à angosser à vouloir préparer le repas « parfait ».

Demandez au chef Brad

À la demande des amateurs de pommes de terre, Brad nous fait part de tous ces secrets culinaires, ici, maintenant.

Pourquoi ma purée de pommes de terre est elle gluante?

La purée de pommes de terre est féculente ou « gluante » puisque les pommes de terre ont été trop mélangées ou n'étaient pas assez chaudes lorsqu'elles ont été mises en purée. J'utilise mon batteur sur socle pour battre les pommes de terre chaudes à basse vitesse pendant une minute. J'ajoute ensuite mes assaisonnements et je mélange encore pendant une ou deux minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient onctueuses et crémeuses.

(Faites une purée de pommes de terre parfaite)

Qu'est ce que l'étuvage?

L'étuvage est en fait la première étape d'un processus de cuisson. J'étuverais les pommes de terre si j'utilisais tout de suite un autre mode de cuisson (comme les faire rôtir). Cela permet de réduire le temps de cuisson. La clé de l'étuvage consiste à utiliser les pommes de terre immédiatement. Sinon, la fécule qui s'active pendant la cuisson risque de faire noircir les pommes de terre au centre.

(Comment faire un sauté sans difficulté)

Vous avez une question sur les aliments ou sur les recettes?

Demandez au *chef Brad!*

Envoyez-lui un courriel à l'adresse suivante:

brad@littlepotatoes.com.

La recette romantique du chef Brad



Fondue au fromage accompagnée de petites pommes de terre

Carottes, brocolis, choux-fleurs (également pour tremper)

Fondue au chocolat pour dessert

Siroter un vin italien, le prosecco

Consultez la recette de fondue au fromage du chef Brad ci-dessous.



Recette du mois



Fondue au fromage accompagnée de petites pommes de terre

Cette fondue utilise des petites pommes de terre plutôt que du pain. Pour un souper romantique, servir avec un vin mousseux (comme un prosecco italien) ou un vin rouge moyennement corsé (comme un pinot noir). Vous pouvez également ajouter d'autres légumes à tremper, comme des choux-fleurs, des carottes, du brocoli, des asperges, etc.

2 lb de POMMES DE TERRE PICCOLO, ou votre variété de pommes de terre LPC favorite, déjà cuites

1/2 tasse de vin blanc

5 tasses de fromage râpé (gruyère, cheddar blanc)

1 c. à thé de moutarde sèche

1/2 c. à thé de poivre noir concassé

1 c. à soupe de fécule de maïs

1/4 tasse de vin blanc

Miettes de bacon

Oignons verts hachés

Réchauffer les pommes de terre dans un four à 400 °F (200 °C) de cinq à dix minutes.














Pour la fondue, utilisez une poêle antiadhésive et chauffer 1/2 tasse de vin blanc jusqu'à ce que tout le fromage soit fondu. Le fromage semblera s'être séparé, mais ne vous inquiétez pas. Mélangez la fécule de maïs avec 1/4 tasse de vin, et ajoutez-le ensuite au mélange de fromage en battant au fouet jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Essayez de ne pas faire bouillir la fondue.

Pour servir, il suffit de tremper les pommes de terre dans la fondue et de les enrober de miettes de bacon et d'oignons verts hachés. Vous pouvez également utiliser de la ciboulette ou des herbes fraîches.







Des légumes frais en février?!?

En hiver, il est possible de trouver des légumes de qualité, et ce, sans risquer une brûlure par le froid dans la section des aliments congelés. Utilisez ce guide afin de déterminer quels sont les légumes saisonniers en ce moment.

	Légumes d'hiver	À surveiller
	Artichauts	Bourgeons serrés, lourds pour leur grosseur, munis de feuilles vert pâle ou pourpres.
	Pak-choï	Tiges blanc vif et feuilles vert foncé sans tache brune.
	Brocoli	Tronc ferme avec têtes vert pourpre foncé non jaunies.
	Choux de Bruxelles	Petites pommes munies de feuilles serrées non roussies ou jaunies.
	Chou pommé	Têtes serrées, fermes et lourdes sans feuilles brisées ou froissées.
	Chou-fleur	Têtes fermes blanches ou crèmes munies de fleurs serrées et de feuilles vert vif sans tache brune.
	Chou vert frisé	Feuilles tendres et croquantes de couleur vive.
	Panais	Petites racines fermes.
	Rutabaga	Peau épaisse et onctueuse d'une couleur variant de jaune à brun clair.
	Courge d'hiver	Peau épaisse, dure et sans tache.
	Navets	Peau onctueuse, blanche et pourpre sur les navets ayant un diamètre de deux ou de trois pouces.
	Cresson de fontaine	Tige croquante munie de feuilles vernissées vert foncé de la taille d'un dix cents.
	POMMES DE TERRE LPC!	Notre logo pour des pommes de terre toujours fraîches et déjà lavées.



D'autres nouvelles recettes du chef Brad

-  Soupe-repas aux pommes de terre et au bœuf
-  Pommes de terre méditerranéennes aux câpres et aux tomates séchées au soleil
-  Soupe aux pommes de terre et au bacon avec moutarde granuleuse
-  Poulet rôti aux fruits et aux pommes de terre



Comment célébrer-vous le jour de la Famille?

Envoyez-nous une photo de vos célébrations du jour de la Famille sur Facebook! Si votre province ou État ne fête pas le jour de la Famille, montrez-nous comment vous passez du temps de qualité en famille en février. Nous allons également afficher nos photos!

J'aime

