

# Pomme de terre ferme

L'une des cultures vivrières les plus importantes au monde.

La variété ferme conserve sa fermeté durant la cuisson.

## Catégorie

Plante tubéreuse

## Valeur nutritionnelle

Riche en amidon et en hydrates de carbone, en vitamines B et C et en fibres.

## Utilisations culinaires

principalement cuites, en gratin ou en salade.

## Disponibilité

Disponible toute l'année, en partie importée de la zone méditerranéenne, mais elles proviennent également de Belgique et des Pays-Bas.

## Stockage

Conserver dans un endroit sombre et frais.

**Conseil :** ne mangez pas les parties vertes d'une pomme de terre, retirez également les germes et les yeux.