

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.