



**FOOD SAVE**  
**PLUTÔT QUE FOOD WASTE**

**PATATE.CH**



Le Food Waste, ou gaspillage alimentaire, survient lors de la production, du stockage et de la vente, mais aussi lors de la préparation. Le Food Save, en revanche, exige d'éviter autant que possible ces déchets alimentaires, de la production à la consommation. Cela vaut bien sûr aussi pour nos pommes de terre riches en nutriments.

## TROP PRÉCIEUSES POUR ÊTRE GAS- PILLÉES

Les pommes de terre sont des aliments produits de manière durable, riches en vitamines et en nutriments. Elles doivent notamment leur grande valeur nutritionnelle à leur teneur en amidon, en protéines de qualité, en minéraux tels que le potassium, le calcium et le fer, ainsi qu'aux vitamines du groupe B et à leur quantité significative de vitamine C.

Cependant, les pommes de terre ne contribuent pas seulement à une alimentation équilibrée. Elles sont bien tolérées, naturellement sans lactose ni gluten, et conviennent parfaitement au régime végétarien et végétal.

## 330 KG DE PERTES ALIMENTAIRES PAR PERSONNE

En Suisse, environ un tiers de toutes les denrées alimentaires comestibles produites pour la consommation humaine sont perdues entre le champ et l'assiette. Cela représente environ 2,8 millions de tonnes par an. Cela s'explique par exemple par les conditions climatiques, les pertes lors du stockage ainsi que d'éventuels dommages lors du transport et de la manutention. Il s'agit également de produits qui ne répondent pas aux exigences souhaitées et qui ne sont donc pas commercialisés. L'ensemble du secteur agroalimentaire déploie toutefois d'importants efforts pour réduire le Food Waste.



# ENGAGÉ CONTRE LE FOOD WASTE

Avec de nombreuses autres organisations, swisspatat a cosigné l'«Accord intersectoriel visant à réduire les pertes alimentaires» de la Confédération. Celui-ci oblige toutes les parties prenantes à contribuer activement à la réalisation des objectifs fixés dans le plan d'action, par exemple la réduction de 50% du gaspillage alimentaire d'ici 2030.

Les pommes de terre présentant des défauts ou qui ne répondent pas aux exigences du commerce, de l'industrie et des consommateurs ne sont pas jetées, mais utilisées pour la fabrication de croquettes, de röstis ou de flocons de pommes de terre. Les tubercules qui ne sont plus comestibles servent de nourriture pour les vaches de la région et remplacent ainsi les aliments importés. En outre, la taille minimale des pommes de terre pour chips a par exemple été abaissée à 40 mm. Ainsi, davantage de pommes de terre sont destinées à la production de chips et moins au bac à fourrage.

Avec environ 28% de toutes les pertes alimentaires évitables, les ménages contribuent également en grande partie au gaspillage. En veillant à une planification judicieuse des achats, à un stockage approprié, ainsi qu'en apportant l'attention nécessaire à la préparation et à la valorisation des restes, il est possible de réduire le gaspillage alimentaire à la maison. En plus d'être judicieux, cela préserve aussi l'environnement et le porte-monnaie.

# CHAQUE POMME DE TERRE COMPTE

Les pommes de terre plus petites, plus grosses et de forme irrégulière, ainsi que celles dont la peau n'est pas parfaite, contiennent exactement les mêmes nutriments sains que leurs homologues impeccables. Malheureusement, les aliments sans défauts sont automatiquement plus attrayants et atterrissent donc beaucoup plus souvent dans le panier, au détriment de ceux qui ont moins bel aspect. En achetant des pommes de terre moins parfaites sur le plan visuel, les consommateurs-trices peuvent aussi contribuer de manière significative à la réduction du gaspillage alimentaire.

## ACHETER RAISONNABLEMENT

Un achat judicieux de denrées alimentaires commence par une planification minutieuse. L'offre du grand distributeur étant immense, on met très vite plus de denrées alimentaires dans le caddie que l'on n'en mange à la maison. Une liste d'achats détaillée à respecter scrupuleusement en magasin permet d'y remédier.

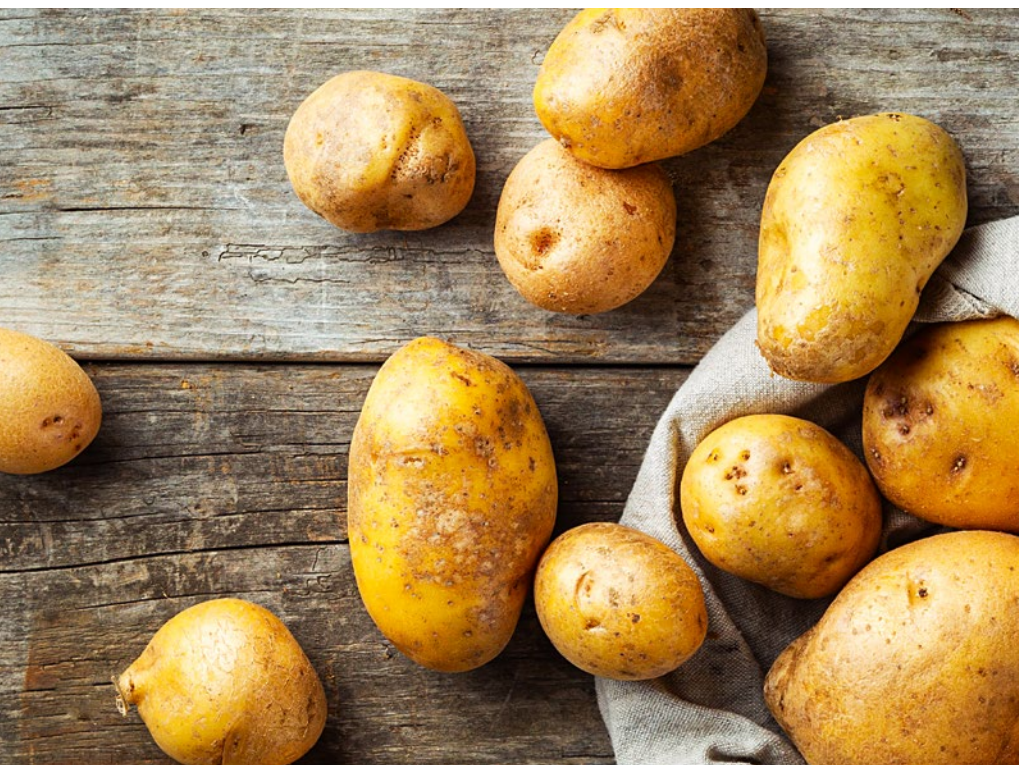
## UNE DEUXIÈME CHANCE POUR LES RESTES

La meilleure façon de réduire le gaspillage alimentaire lors de la préparation est de ne pas cuisiner des portions trop grosses. Cependant, si la faim est satisfaite et qu'il reste encore un peu de nourriture, il existe des possibilités créatives pour transformer les précieux restes en mets savoureux. Les restes de pommes de terre en robe des champs, les pommes de terre à l'eau ou la purée de pommes de terre se conservent sans problème au réfrigérateur. Cela permet de préparer facilement de délicieux plats le lendemain: voir les recettes (de restes) à partir de la page 10.



# CONSERVER DANS DE BONNES CONDITIONS

Après l'achat, les aliments crus doivent être stockés correctement afin qu'ils restent frais longtemps et ne finissent pas dans le compost. Les pommes de terre ont besoin d'un climat sec et d'une bonne ventilation. Bien stockées, elles se conservent bien et peuvent être consommées plus longtemps.



## ATTENTION

En l'absence d'un lieu de stockage approprié, il est préférable de n'acheter que de petites quantités.

## PAS DE LAVAGE

La terre sert de protection naturelle aux pommes de terre.

## STOCKAGE À L'ABRI DE LA LUMIÈRE ET AU SEC

Lorsque les pommes de terre crues sont exposées à la lumière, elles produisent de la solanine, une substance amère et toxique qui leur donne une couleur verte. Bien que la solanine consommée en petite quantité n'entraîne pas de problèmes de santé chez les adultes, il faut veiller à couper soigneusement autour des parties vertes et à les retirer avant la consommation.

## CONSERVATION À UNE TEMPÉRATURE DE 6 À 10 °C

Lorsque les pommes de terre sont conservées à moins de 4 °C, la fécule se transforme en sucre, ce qui donne un goût sucré. En revanche, lorsque la température est supérieure à 10 °C, elles commencent à germer et se ratatinent. L'idéal est de stocker les pommes de terre dans une cave fraîche. Le réfrigérateur est moins adapté au stockage, car il est généralement trop froid et ne permet pas la circulation de l'air.

## CONSERVATION DANS UN SAC EN TOILE OU UNE CAISSE EN BOIS

Les pommes de terre crues ont besoin d'air. Les sacs plastique sont donc tout à fait inappropriés à leur conservation. Les tubercules s'épanouissent au mieux lorsqu'ils sont étalés sur du papier journal dans une caisse en bois, ou dans un sac-fraîcheur pratique pour la conservation des pommes de terre disponible dans la boutique en ligne sur patate.ch.

# POMMES DE TERRE ÉCRASÉES AU CHOU FRISÉ

## Ingrédients pour 4 personnes

1 kg	de pommes de terre en robe des champs
80 g	de beurre
2 cs	de pâte miso claire
1	gousse d'ail
¼ cc	de flocons de piment
un peu	de sel et de poivre
250 g	de chou frisé
1 cs	d'huile de colza
50 g	de noix

## Pour le dressage

½ botte de persil plat, haché grossièrement

## Préparation

- 1 Disposer les pommes de terre sur deux plaques recouvertes de papier cuisson et les aplatir avec un verre. Préchauffer le four à 200 °C à chaleur tournante.
- 2 Faire fondre le beurre, mélanger avec la pâte miso et l'ail. Répartir le beurre aromatisé sur les pommes de terre. Assaisonner de flocons de piment, saler et poivrer. Cuire dans le four préchauffé pendant env. 30 minutes.
- 3 Pendant ce temps, préparer le chou frisé, le couper en morceaux grossiers et ôter les tiges dures. Dans un saladier, mélanger avec l'huile. Casser grossièrement les noix. Disposer sur la plaque avec le chou frisé et les pommes de terre. Faire dorer encore 8 à 10 minutes au four.
- 4 Dresser le tout sur un plat et garnir de persil.





## GALETTES DE POMMES DE TERRE AVEC DES RESTES DE PURÉE

### Ingrédients pour 4 personnes

800 g	de purée de pommes de terre de la veille
un peu	de lait
2	œufs
5 cs	de farine
50 g	de parmesan râpé
un peu	de sel, de poivre et de noix de muscade
un peu	de beurre à rôtir

---

### Préparation

- 1 Ajouter un peu de lait à la purée de pommes de terre froide. Mélanger la purée, les œufs, la farine et le parmesan râpé et assaisonner.
- 2 Former de petites galettes ou mettre directement dans la poêle avec une cuillère. Faire dorer à feu moyen dans le beurre à rôtir.

### Astuce

- Servir avec une sauce dip.
- Vous pouvez préparer les galettes avec des restes de purée de pommes de terre ou avec quelques pommes de terre farineuses.

# CHIPS DE PELURES DE POMMES DE TERRE

## Ingrédients pour 4 personnes

1,2 kg	de pommes de terre ou env. 200 g de pelures de pommes de terre
1 cs	d'huile de colza
1 cc	de sel
1 cc	de paprika
une pincée	de poivre fraîchement moulu

## Préparation

- 1 Bien essuyer les pelures de pommes de terre (venant de pommes de terre bien lavées, sans zones vertes) sur du papier absorbant. Dans un saladier, les mélanger avec l'huile.
- 2 Préchauffer le four à 200 °C. Étaler les épluchures de pommes de terre sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé. Faire cuire env. 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Dans un saladier, les mélanger avec le sel et les épices.

## Astuce

- Les chips peuvent être assaisonnées selon les goûts. On peut aussi utiliser des herbes séchées, de l'ail ou du piment en poudre.
- Les pelures de pommes de terre peuvent également être frites à la friteuse dans une huile à 170 °C.
- Cette recette est parfaite pour ne pas jeter les peaux lorsqu'on utilise des pommes de terre épluchées pour un autre plat.





# UTILISER PLUTÔT QUE GASPILLER

Les aliments ne devraient pas être gaspillés, car leur production nécessite beaucoup d'eau, de terre et d'énergie.

Nous vous montrons ici comment stocker correctement des pommes de terre crues à la maison et comment réaliser de délicieux plats à partir de restes de pommes de terre.

Autres recettes et infos sur les pommes de terre:



Les produits d'impression  
certifiés Cradle to Cradle®  
produits par Vögel AG.

## PATATE.CH



2000 | 2024



Suisse. Naturellement.