

## Rôtir

Pour des pommes de terre rôties, préférer des variétés fermes à la cuisson et se prêtant au rôtissage; tenir compte des indications sur l'emballage. Les éplucher et les rôtir crues ou cuites.

## Pommes de terre rôties (cruées)

Préparation et cuisson: env. 30 min  
Accompagnement pour 4 personnes

800 g de pommes de terre fermes  
1 c. à soupe de beurre à rôtir

éplucher, couper en dés d'env. 1 cm  
chauffer dans une poêle antiadhésive, ajouter les pommes de terre, faire revenir, cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres (photo 1). Enlever le couvercle, augmenter le feu

1 c. à soupe de beurre à rôtir

ajouter et rôtir les pommes de terre (photo 2)

¼ de c. à café de sel

saler juste avant de servir

Par personne: lipides 6 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 34 g, 861 kJ (206 kcal)

### Suggestions

- Des pommes de terre nouvelles coupées en deux peuvent être préparées avec leur peau de la même manière que les pommes de terre à rôtir.
- Utiliser une poêle antiadhésive; la cuisson demande moins de graisse et les pommes de terre ne collent pas au fond de la poêle.
- Saler les pommes de terre une fois rôties; ainsi, elles n'absorberont pas d'eau et garderont une belle croûte.

### Affiner

- Rôtir de fines rouelles d'oignon ou d'échalote avec les pommes de terre.
- Rôtir quelques brins de romarin avec les pommes de terre.

### Variante: Pommes de terre rôties (robe des champs)

Cuire la veille 800 g de pommes de terre fermes, en les tenant croquantes (cf. robe des champs, voir en bas). Le lendemain, éplucher les pommes de terre, couper en dés d'env. 2 cm. Chauffer fortement du beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, baisser le feu, dorer les pommes de terre env. 10 min à feu moyen, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, saler comme ci-dessus.



Dans une poêle, faire revenir des dés de pommes de terre crues env. 5 min en remuant de temps en temps, puis cuire env. 10 min à feu moyen et à couvert, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Enlever le couvercle, augmenter le feu. Ajouter du beurre à rôtir et dorer les pommes de terre env. 10 min à feu moyen en remuant de temps en temps.



### Variété des formes

Couper les pommes de terre en quartiers, en bâtonnets ou en dés, ou faire de petites boules avec une cuillère parisienne.

Le temps de cuisson et de rôtissage varie en fonction de la taille des morceaux.

## Pommes de terre en robe des champs

Préparation et cuisson: env. 30 min

env. 1 litre d'eau

porter à ébullition dans une grande casserole

800 g de pommes de terre fermes (de petite taille) ou à raclette

les brosser sous l'eau courante. Couper les parties vertes, retirer les «yeux» avec un couteau pointu, cuire les pommes de terre à peine recouvertes d'eau, env. 25 min à feu moyen et à découvert, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter les pommes de terre

**Remarque:** le temps de cuisson varie de 25 à 50 min selon la variété et la taille des pommes de terre.

Par personne: lipides 0 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 349 g, 660 kJ (158 kcal)

**Plus rapide:** verser de l'eau dans la marmite à vapeur jusqu'à la grille, porter à ébullition. Remplir de pommes de terre au max. jusqu'au 2/3, fermer. Dès l'apparition du 2<sup>e</sup> anneau, cuire 7 à 12 minutes selon la taille et la variété (2 anneaux rouges doivent rester visibles). Retirer la marmite du feu, la laisser fermée. N'ouvrir que lorsque la soupape est entièrement descendue. **Remarque:** laisser refroidir lentement, sans utiliser d'eau froide, pour éviter que la peau des pommes de terre n'éclate.

### Tableau des temps de cuisson

Pommes de terre en robe des champs, selon taille	25 à 50 min
Pommes de terre à raclette	env. 25 min
Pommes de terre à l'eau en quartiers	env. 15 min
Patates douces en quartiers	env. 15 min
Pommes de terre rôties (cruées)	env. 25 min
Pommes de terre rôties (robe des champs)	env. 10 min
Rösti de pommes de terre en robe des champs	20 à 35 min
Rösti de pommes de terre crues	env. 30 min
Baked potatoes	env. 50 min
Pommes de terre au four	env. 30 min
Gratin de pommes de terre crues (gratin dauphinois)	env. 1 heure
Gratin de pommes de terre cuites	env. 40 min
Pommes frites	env. 6 min
Pommes frites au four	env. 20 min