Avec Odette Morin

pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldescitoyens.ca

Hé, mon ami, aimes-tu ça manger des patates ?

Contrairement à l'oncle Tom des Têtes à claques, je n'essaierai pas de vous vendre un magnifique Willi Waller pour peler vos patates, mais comme je l'ai fait dans le passé, je veux simplement vous encourager à cuisiner ce joli tubercule.

En novembre, sombre mois s'il en est, on peut attendre la neige avec impatience ou avec résignation, mais on peut aussi célébrer « le mois de la patate ». Parmi tous les aliments qui existent, je classerais la pomme de terre parmi les « tops » 5 des plus utiles à l'humanité. En effet, en matière de nutrition, la pomme de terre est un aliment très complet et elle a souvent contribué à sauver des peuples entiers de la famine. Alors pour lui rendre hommage, j'ai pensé vous faire quelques suggestions de recettes bien relevées en m'inspirant des cuisines d'ailleurs.

Salade chaude de patates et de saucisses artisanales

Ingrédients

- Pommes de terre, 4 à 6 moyennes en dés de 1,5 cm de côté (cuites à l'eau salée)
- Saucisses artisanales, 2 cuites et taillées en rondelles de 0,5 cm
- Champignons, 6 tranchés ou en quartiers
- Oignon, ½ moyen émincé
- Bébés épinards, environ 450 ml (2 tasses) ou plus au goût
- Ail, 3 à 5 gousses hachées
- Sauge, thym, origan ou romarin, au choix 5 ml (1cuil. à thé)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Sel et poivre ou flocons de piment, au goût
- Jus de citron (facultatif)

Pendant que les pommes de terre et les saucisses cuisent, faites doucement revenir l'oignon dans l'huile chaude. Ajoutez les champignons, l'ail et l'herbe de votre choix, laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant. Déposez les pommes de terre cuites (et bien égouttées), les tranches de saucisses et les épinards dans un grand saladier, remuez. Ajoutez le mélange de champignons et le jus de citron. Remuez bien la préparation, goûtez et assaisonnez au goût.

Fricassée épicée patates/poulet

Vous pouvez ajouter d'autres légumes racines à cette recette, des dés de courge à chair orange (buttercup, butternut, etc.), des haricots verts, des choux de Bruxelles ou en fin de cuisson, des fleurettes de brocoli.

Ingrédients

- Pommes de terre, 6 moyennes taillées en dés de 1,5 cm
- Poitrines de poulet, 2 moyennes taillées en dés de 1,5 cm
- Oignon, 1 moyen haché
- Poivron, ½ moyen haché (vert ou de couleur)
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Mélange d'épices, 5 à 15 ml (1 cuil. à thé à 1 cuil. à soupe) au choix (cari, garam masala, cajun, etc.)
- Herbes fraîches, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix : persil, estragon, coriandre, etc.
- Sel et poivre au goût (poudre ou pâte de piment)
- Vin blanc sec, 60 ml (¼ de tasse) ou le jus de ½ citron (facultatif)
- Eau

Dans une casserole ou un fait-tout, faites chauffer l'huile et, à feu moyen, faites y revenir l'oignon et le poivron. Ajoutez les dés de poulet et augmentez l'intensité du feu (si nécessaire). Faites revenir le tout quelques minutes en remuant (nul besoin de faire dorer le poulet, juste d'amorcer la cuisson). Déglacez au vin ou au jus de citron et ajoutez l'ail, les dés de pomme de terre, les épices, les herbes, le sel (commencez avec 5 ml soit 1 cuil. à thé), le poivre ou le piment. Versez de l'eau jusqu'au 2/3 de la préparation et laissez mijoter doucement, à couvert en remuant de temps en temps, jusqu'à cuisson des pommes de terre. Rectifiez l'assaisonnement et servez.

Purée de pommes de terre à l'ail

Voici une recette pour les vrais amateurs d'ail. Si vous désirez un goût plus subtil, utilisez de l'ail rôti. Vous pouvez faire l'ail rôti au four ou sur le gril. Prenez une tête d'ail complète non pelée, tranchez le haut de celle-ci pour ouvrir la pointe des gousses, versez-y de l'huile d'olive et cuisez le tout au four à 375° F pendant environ 45 minutes. Vous pouvez l'emballer dans du papier d'aluminium ou le cuire à découvert. Laissez tiédir et extraire les gousses cuites en écrasant la tête d'ail en commençant par le bas.

Ingrédients

- Pommes de terre, 4 à 6 moyennes en gros dés et cuites à l'eau salée
- Ail, 3 à 6 gousses hachées très menu ou râpées (ou 1 tête d'ail rôtie)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Lait ou crème, au besoin pour atteindre une belle consistance
- Sel et poivre au goût
- Herbes fraîches, hachées 15 ml (1 cuil. à soupe) persil et/ou estragon, coriandre, etc.

Faites cuire les pommes de terre et égouttez-les. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive, les herbes et écrasez le tout à l'aide d'un bon vieux pilon à pommes de terre. Ajoutez un peu de lait ou de crème jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Salez et poivrez au goût.

Bon appétit !