

LES LÉGUMES POMME DE TERRE

De multiples variétés sont présentes sur les étals, chacune réservée à un usage spécifique.

La pomme de terre se prête à tous types de cuissons et de recettes, qui facilitent son intégration dans votre alimentation quotidienne. Et ne vous en privez surtout pas : c'est un véritable concentré d'énergie et de vitamines !

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Sous les doigts, le tubercule doit être bien ferme.

La couleur est homogène et la pomme de terre ne doit porter aucune trace de germination. Aucun noircissement ou verdissement n'est visible.

Sélectionnez la variété (chair ferme, fondante ou farineuse) en fonction de l'usage auquel vous la réservez. Ce dernier est spécifié sur l'emballage.

... ET BIEN LE CONSERVER

La pomme de terre est un légume rustique, qui craint néanmoins les chocs. Ces derniers risquent de la noircir prématurément.

Stockez ce produit frais à l'abri de la lumière, pour éviter que la pomme de terre ne verdisse et devienne amère, et au sec. La température idéale de conservation est située entre + 6 et + 8°C. Vous pouvez entreposer les pommes de terre dans le bac à légumes du réfrigérateur.

NUTRITION ET BIENFAITS

La pomme de terre est une véritable réserve de glucides, excellents pour l'énergie. Les minéraux qu'elle contient en font un aliment à introduire dans vos menus hebdomadaires pour votre bien-être

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

Saisons de production

