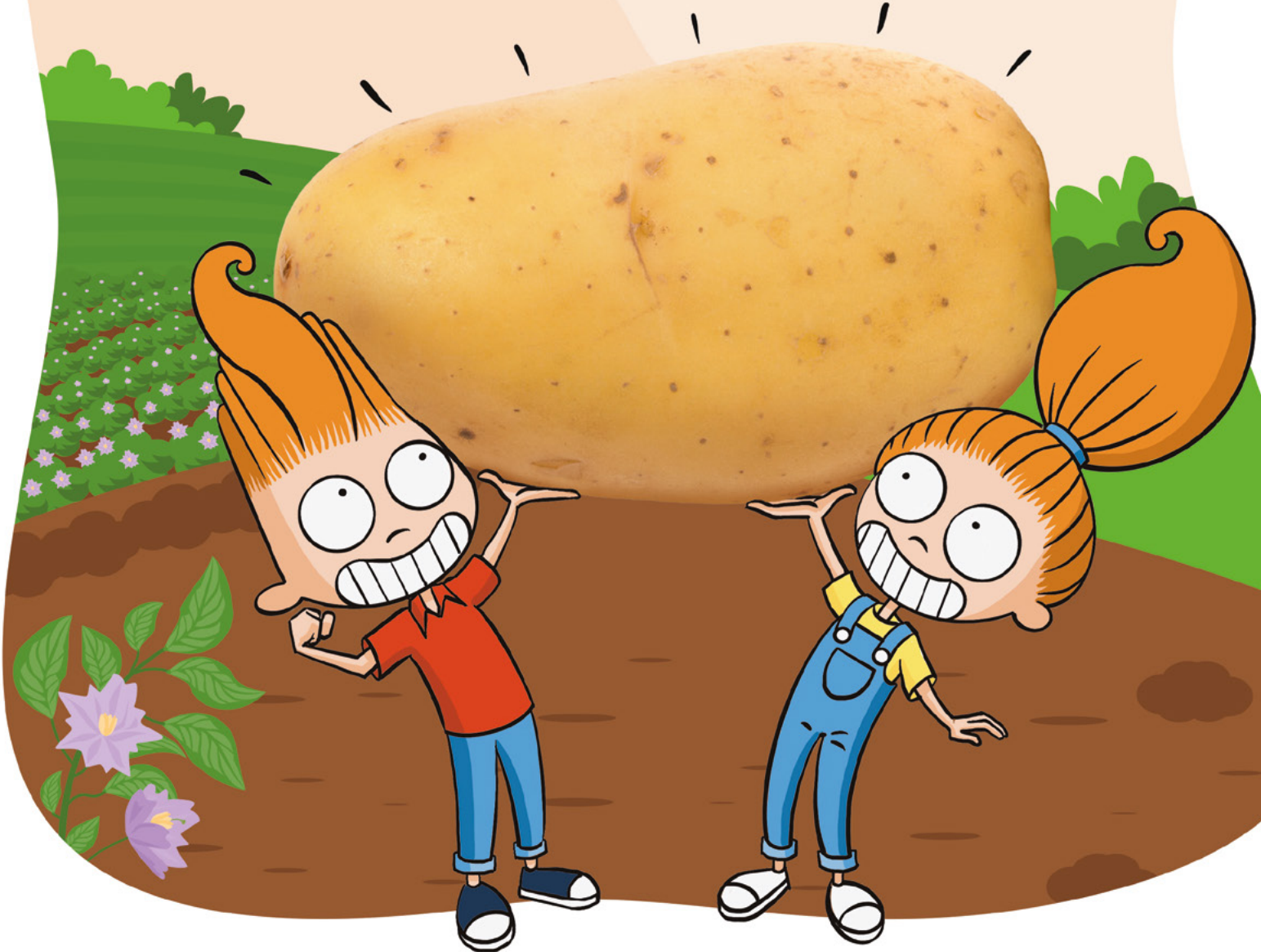


# Le P'tit Ouvrier

N°7

Le journal pédagogique des 7-11 ans

## La pomme de terre, elle te donne la patate !



Page 2

**Un peu  
d'histoire**

Page 3

**La récolte  
des pommes  
de terre**

Page 4

**Sciences  
et santé**

Page 5

**Les variétés  
de pommes  
de terre**



## Qui suis-je ?

- ✓ Je suis un tubercule
- ✓ J'ai de nombreuses couleurs
- ✓ Je regroupe plus de 200 variétés
- ✓ Je peux être cuisinée de nombreuses façons
- ✓ Je fais partie du top 5 des aliments préférés chez l'enfant



## Le sais-tu ?

Plusieurs milliers de variétés existent dans le monde, mais seulement 200 sont autorisées à la culture en France.

## Un peu d'Histoire



La pomme de terre a beaucoup voyagé depuis sa découverte : à l'origine, c'est une plante sauvage d'Amérique du Sud. Elle était cultivée par les Incas des tribus d'Amérique du Sud qui vivaient dans la région de l'actuel Pérou.

Avec la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb, la pomme de terre arrive au Sud de l'Europe (Espagne, Italie...) au XVI<sup>e</sup> siècle. Elle est initialement cultivée pour nourrir les animaux. En France, elle est d'abord cultivée en Ardèche. Après son arrivée en Angleterre au XVIII<sup>e</sup> siècle, elle retourne en Amérique du Nord cette fois avec les aventuriers anglais.

C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle et grâce à Antoine-Augustin Parmentier qu'elle devient la base de l'alimentation française. Pour rendre la pomme de terre populaire et mettre fin à la famine, il fait planter un champ de patates proche de Paris et il demande aux gardes du roi de le surveiller de jour seulement et non la nuit. Les paysans pensaient donc que c'était très précieux et allaient voler les tubercules la nuit ! Aujourd'hui encore, un fameux plat porte son nom : le hachis parmentier.

## Le sais-tu ?

Dénommée "papa" par les Incas, la pomme de terre est originaire d'Amérique du Sud.





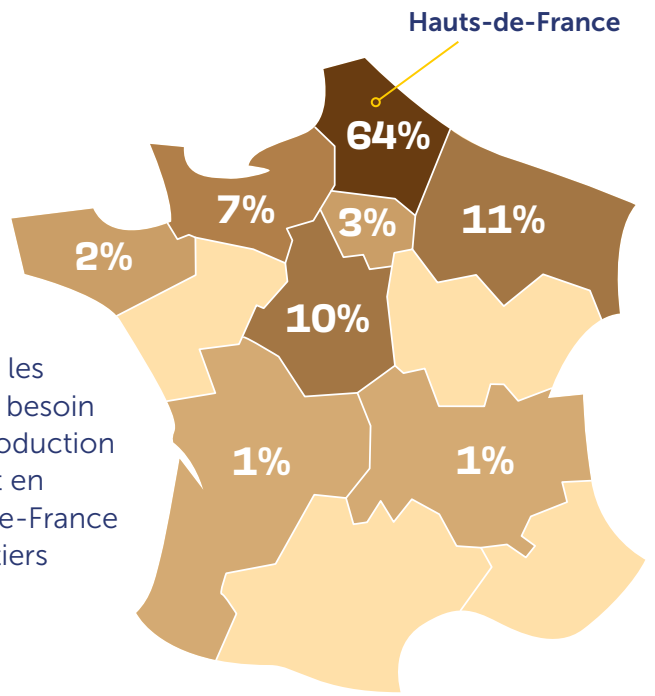
# Géographie



5 à 6 millions de tonnes en moyenne par an

## La production française de pommes de terre

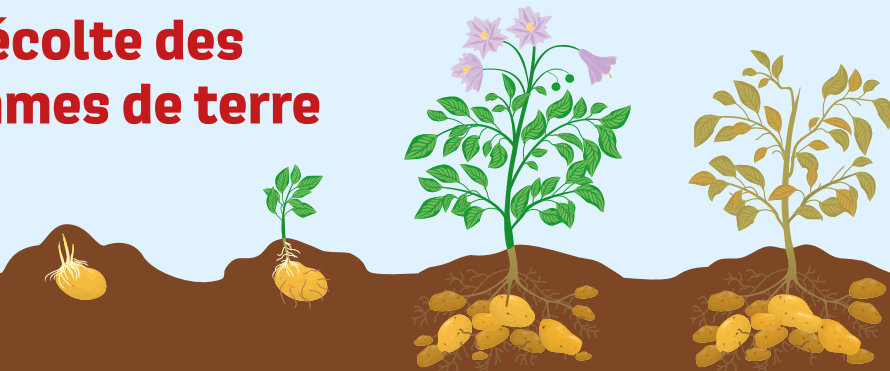
Les pommes de terre se plaisent dans les régions tempérées et humides, et ont besoin de grands espaces. En France, leur production est concentrée au Nord de la Loire, et en particulier dans la région des Hauts-de-France qui représente, à elle seule, les deux-tiers de la production nationale.



## Le sais-tu ?

La pomme de terre **primeur** ou **pomme de terre nouvelle** : une quinzaine de variétés sont plantées dès la fin des gelées et récoltées au printemps. On les retrouve principalement dans des climats doux et des sols sablonneux : Vendée, Bretagne, Normandie...

## La récolte des pommes de terre



Janvier Février Mars Avril Mai Juin Juillet Août Septembre Octobre Novembre Décembre



La plantation se fait à la fin de l'hiver et au printemps.

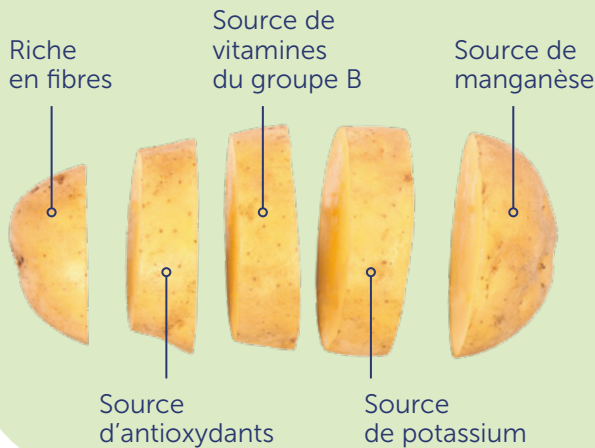
La récolte, au printemps pour les pommes de terre primeur et à l'automne pour les pommes de terre de conservation.



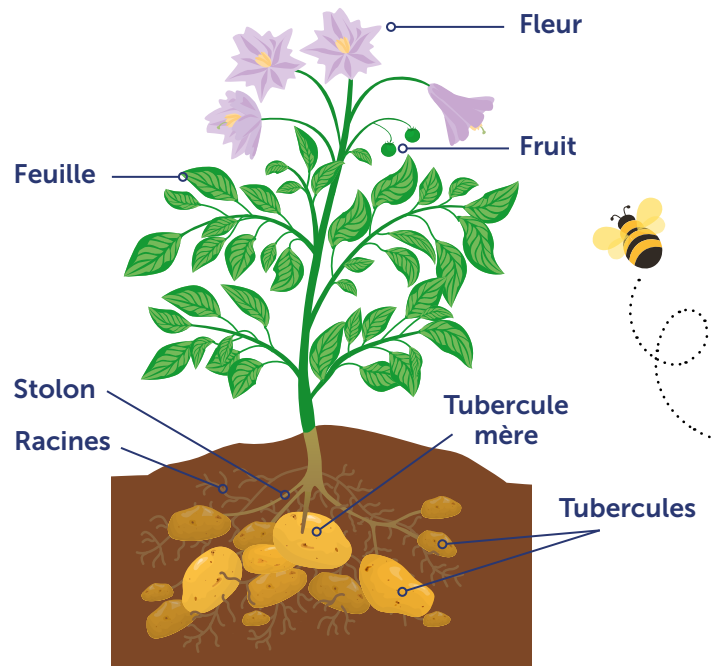
# Sciences-Santé

## La pomme de terre, un aliment bon pour la santé.

Quels sont les apports nutritionnels de ce tubercule ?



## Comment est composé un plant de pommes de terre ?



## Le sais-tu ?

Les pommes de terre peuvent se garder longtemps dans un endroit sec, frais et à l'abri de la lumière. Si tu attends trop longtemps, elles risquent de devenir molles ou de commencer à germer.

## La pomme de terre, bien plus qu'un aliment !

Découvre ses propriétés et des astuces pratiques pour l'utiliser.

### Apaiser un coup de soleil

L'été, si vous négligez la crème solaire, pensez à la pomme de terre ! Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et calmantes, ce légume aide à soulager les brûlures légères. Il suffit de l'appliquer crue, coupée en rondelles ou râpée, sur les parties concernées pendant une quinzaine de minutes.

### Désherber le jardin

L'eau de cuisson des pommes de terre possède des propriétés herbicides puissantes et 100 % écologiques en raison de l'amidon qu'elle contient. Celui-ci a pour effet d'asphyxier les plantes en bouchant leurs pores. L'eau utilisée doit être bouillante et très salée.



## Salut les P'tits Agris, moi c'est Ewenn !

*J'ai 25 ans, je suis installé depuis 3 ans en légumes de plein champ. Ma ferme est à côté de Saint-Malo et je cultive 80 hectares. J'ai commencé comme salarié agricole puis j'ai repris la ferme après avoir suivi un stage de parrainage.*



© L'Oeille de Parco

### Comment s'organise la culture de pomme de terre ?

*Même si elle n'en a pas l'air, la pomme de terre est très sensible lorsqu'on la récolte, c'est un peu comme un œuf. Il faut donc beaucoup travailler en amont pour assurer une bonne récolte et des belles patates.*

*La première étape est la préparation du sol : on s'assure qu'il n'y a pas de pierre et on lui apporte de la matière organique naturelle avant la plantation.*

*La deuxième étape, c'est la sélection des variétés : il en existe beaucoup et chacune a ses caractéristiques. En fonction du sol et des conditions climatiques, on cherche donc une variété résistante à certaines maladies et moins consommatrice d'eau. Une fois plantées, on continue à entretenir le sol jusqu'à la récolte pour désherber et assurer l'apport des éléments nécessaires au bon développement de la plante.*

### Comment évolue ton travail avec le temps ?

*En tant qu'agriculteur, on est en perpétuelle réflexion pour améliorer nos pratiques. Ainsi, nous sommes passés en bio en 2007. Plus récemment, nous avons décidé d'ouvrir une petite boutique de vente directe à la ferme : ça permet de favoriser les circuits courts et de valoriser les productions locales.*



## Connais-tu ces variétés de pomme de terre ?



### Bintje

Sa chair est farineuse. Elle convient pour bouillir, rôtir, frire, mais aussi pour les salades, la soupe, le gratin et la purée.



### Charlotte

Elle a une peau fine et la chair ferme. On peut la faire rôtir ou l'utiliser pour les salades, les pommes vapeur et rissolées.



### Roseval

Elle a la peau rouge et sa chair est jaune, parfois striée de rose. On l'utilise pour les salades, les pommes vapeur, les gratins et soufflés, mais aussi à rôtir.



### Vitelotte

Sa peau et sa chair sont violettes. On peut la consommer en purée ou en frites.

## La recette du P'tit Chef : Le gratin dauphinois

Réalise toi-même la recette  
avec Léna !

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de pommes de terre
- 50 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 20 grammes de beurre
- sel
- poivre
- noix de muscade



PRÉPARATION

- Éplucher, laver et essuyer les pommes de terre.  
Couper les pommes de terre en tranches très fines.
- Placer les pommes de terre tranchées dans une casserole,  
puis verser le lait et la crème pour qu'elles soient juste  
recouvertes. Saler, poivrer, ajouter la muscade.  
Faire bouillir la préparation, puis baisser le feu  
et laisser cuire 10 minutes.
- Peler l'ail. Frotter le fond d'un plat à gratin  
avec la gousse d'ail, puis beurrer le plat.  
Transvaser le contenu de la casserole dans  
le plat, puis enfourner 45 minutes à 170°C.



### Le sais-tu ?

La pomme de terre a été longtemps  
à la base de l'alimentation en France.  
Nous avons donc plein de recettes  
avec les pommes de terre :  
frites, purée, gratin dauphinois,  
hachis parmentier, pomme dauphine,  
pomme noisette, tarte à la pomme de  
terre, aligot...

## Vrai ou Faux ?

Coche les bonnes cases ! *Solution page 8*

- 1 ▶ La pomme de terre peut être utilisée pour soigner les coups de soleil .....
- 2 ▶ Les variétés de pommes de terre sont peu nombreuses .....
- 3 ▶ Les premières pommes de terre ont été découvertes en Russie .....
- 4 ▶ La pomme de terre est riche en fibres .....
- 5 ▶ La pomme de terre est un tubercule .....
- 6 ▶ On peut récolter des pommes de terre en hiver .....
- 7 ▶ À l'origine, en Europe, la pomme de terre servait à nourrir les animaux .....
- 8 ▶ Pour conserver les pommes de terre, il faut les mettre au soleil .....
- 9 ▶ Les Incas appelaient la pomme de terre "papa" .....

VRAI FAUX



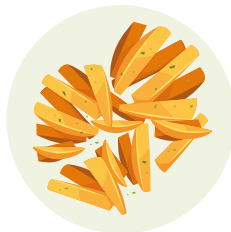
# Jeux

## MOTS mêlés



Surligne ou entoure dans la grille les mots proposés ci-dessous :

- |            |            |
|------------|------------|
| AMÉRIQUE   | TUBERCULE  |
| INCA       | RÉCOLTE    |
| POMME      | PLANTATION |
| TERRE      | PATATES    |
| SOL        | JAUNE      |
| GRATIN     | LÉGUME     |
| FRITES     |            |
| PURÉE      |            |
| PARMENTIER |            |
| CUISSON    |            |
| FIBRES     |            |

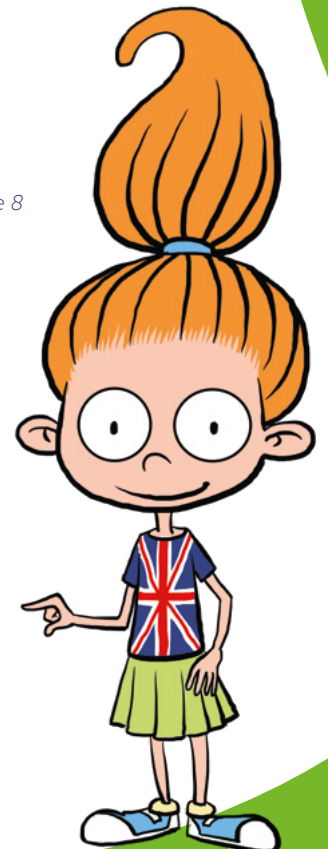


Z	R	E	I	T	N	E	M	R	A	P
A	P	L	A	N	T	A	T	I	O	N
X	M	S	O	L	E	I	L	P	E	P
C	F	E	O	I	X	A	L	A	L	O
U	R	R	R	L	N	E	U	T	U	M
I	I	B	G	I	G	C	A	A	C	M
S	T	I	L	U	Q	Z	A	T	R	E
S	E	F	M	X	P	U	R	E	E	R
O	S	E	N	U	A	J	E	S	B	R
N	I	T	A	R	G	L	O	Z	U	E
E	T	L	O	C	E	R	X	U	T	T

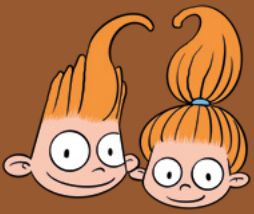
## English exercise

Relie chaque mot à sa traduction anglaise. *Solution page 8*

- |                |                          |                          |              |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
| Pomme de terre | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Flowers      |
| Jaune          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | French Fries |
| Terre          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Stem         |
| Racines        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Spring       |
| Fleurs         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Yellow       |
| Feuilles       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Potato       |
| Printemps      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Earth        |
| Été            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Leaves       |
| Tige           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Summer       |
| Frites         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Roots        |







# TOUT SAVOIR AVEC JULES ET LÉNA

## Comment poussent les pommes de terre ?

