



Salade de pommes de terre bio

Ingrédients pour 4 pers. :

- 1/2 botte de persil frisé haché bio
- 1 botte de petits oignons verts bio
- 1 càs de moutarde bio
- 2 càs de yaourt nature bio
- 8 pommes de terre à chair ferme bio épluchées
- 2 dl de crème fraîche bio à 40%
- 2 dl d'huile de colza bio
- 1 filet de vinaigre de vin rouge bio
- Sel fin et poivre du moulin

Recette de
Gérald Watelet

1. Coupez vos pommes de terre bio en gros dés de +/-2,5 cm, et cuisez-les dans de l'eau bouillante salée.
2. Pendant ce temps, dans un grand saladier, versez la crème, la moutarde, le yaourt, mélangez bien, montez avec l'huile en filet et terminez avec le vinaigre. Assaisonnez de sel et poivre.
3. Nettoyez les petits oignons, lavez-les et ciselez-les finement.
4. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et ajoutez-les chaudes à la vinaigrette, ajoutez ensuite les oignons et le persil. Mélangez bien le tout, et laissez refroidir avant de servir.
5. Ne mettez pas la préparation au frigo et si le restant va au frigo, sortez la salade une heure avant de la déguster.

Rendez-vous sur le site de Biowallonie ou de la Fiwap afin de télécharger la « Liste belge des variétés de pommes de terre Robustes, édition 2021 ».



Comment reconnaître les pommes de terre bio ?

On ne s'autoproclame pas bio ! L'utilisation du terme « bio » ou « biologique » est protégée. Cela signifie que pour vendre un produit avec l'appellation bio, le fabricant doit respecter la réglementation européenne stricte.

Le label européen



Il est obligatoirement présent sur tous les produits bio préemballés. Il vous assure que le produit respecte le règlement bio européen. Cette réglementation couvre toutes les étapes de l'élaboration du produit. Du producteur au point de vente, en passant par le transformateur, tous sont soumis aux contrôles pour pouvoir vendre des produits avec le label bio.

Les produits bio, le juste prix

Le juste prix des produits bio est celui qui vous permet de consommer des produits alimentaires de qualité à un coût raisonnable, et qui offre une juste rémunération aux producteurs.

Pour limiter les coûts, privilégiez les achats en circuit court qui réduisent le nombre d'intermédiaires.

Produire dans le respect de l'environnement et des cycles naturels, avec la garantie d'une non-utilisation de produits chimiques de synthèse et l'absence d'OGM représente une valeur ajoutée mais a aussi un coût (certification, rendements légèrement plus faibles, main d'œuvre plus élevée...).



Pour consommer bio & local
biomonchoix.be



Les pommes de terre robustes bio

DÉCOUVREZ LA « LISTE BELGE DES VARIÉTÉS DE POMMES DE TERRE ROBUSTES, ÉDITION 2021 ».



Agence Wallonne pour la Promotion d'une Agriculture de Qualité
Avenue Comte de Smet de Nayer, 14 | 5000 Namur
Tél. 081/33 17 00 | biomonchoix@apaqw.be

C'est quoi le mildiou ?

Le mildiou est une maladie causée par un pseudo-champignon de la classe des oomycètes, le *Phytophthora infestans*, et constitue la principale menace pour les cultures de pommes de terre (Platt 2008). Il apprécie le temps frais et humide comme ceux des étés 2012, 2014, 2016 durant lesquels les agriculteurs ont vu leurs cultures de variétés sensibles ravagées (Abras et al. 2019).

Le mildiou peut causer des dégâts aux récoltes et des risques de ne pas avoir de pommes de terre à commercialiser.

Le saviez-vous ?

C'est le mildiou qui est à l'origine de la grande famine survenue dans les années 1840 en Irlande. Celle-ci a entraîné la migration d'un grand nombre de paysans irlandais vers les États-Unis.



Photo : Daniel Ryckmans / Fiwap

Qu'est-ce qu'une pomme de terre robuste ?

C'est une pomme de terre qui peut garantir un rendement suffisant et de qualité en conditions peu favorables. Par cela on entend des variétés capables de :

- | Résister aux maladies et particulièrement au mildiou (*P. infestans*)
- | Résister à la sécheresse et à la chaleur
- | S'accommoder d'une faible fertilisation
- | Avoir une production qualitative et quantitative

Pourquoi ces variétés sont-elles préférées en bio ?

En agriculture biologique, pour réguler les attaques de mildiou, les agriculteurs n'ont que les traitements préventifs à base de cuivre comme moyen efficace de lutte, et aucun traitement curatif. C'est pourquoi les variétés robustes y sont particulièrement intéressantes. Elles permettent plus de stabilité et de confiance au sein de la filière.

Le rôle des consommateurs

En achetant des pommes de terre des variétés robustes, vous soutenez les producteurs qui sont nombreux à exprimer leur volonté de se passer de traitements à base de cuivre.

Et en achetant des pommes de terre d'origine belge vous soutenez nos producteurs locaux.

En plus de leur résistance, il en existe pour tous les goûts et les préparations !

Les variétés de pommes de terre robustes

N'hésitez pas à découper cette liste pour la placer dans votre porte-monnaie.

À CHAIR FERME



Pour les cuissons à la vapeur, à l'eau, en papillote, sautées ou rissolées : Agila, Allians, Maïwen, Muse, Tentation, Vitabella, Zen.

À CHAIR TENDRE



Pour les cuissons à la cocotte ou au four : Acoustic, Alouette, Cammeo, Cephora, Connect, Coquine, Ecrin, Levante, Otolia, Passion, Sevilla, Sound, Tinca, Twinner, Twister.

À CHAIR FARINEUSE



Pour les purées, les frites et les chips : Alanis, Beyoncé (chips), Carolus*, Kelly, Lady Jane, Louisa (chips), Sarpomira.

* variétés pouvant également convenir pour les cuissons cocottes et au four.