



La pomme de terre en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet

« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».
Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités,
nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.

04 66 84 12 12 / www.ffl-occitanie.com



Avec la collaboration de iBO
InterBO Occitanie

Facile à intégrer dans les différentes recettes, la pomme de terre est un produit incontournable en cuisine. Grâce à sa teneur élevée en glucides complexes et en fibres, ainsi que son faible taux de lipides, elle équilibre une alimentation souvent trop riche en graisses et appauvrie en glucides complexes. Énergétique et pauvre en calories, elle contribue efficacement à la fourniture du magnésium et en vitamine B. Sa cuisson à l'eau avec peau préserve également sa teneur en vitamine C.

Volume de production régionale :

5 000 tonnes/an
300 tonnes disponibles en station d'expédition Bio

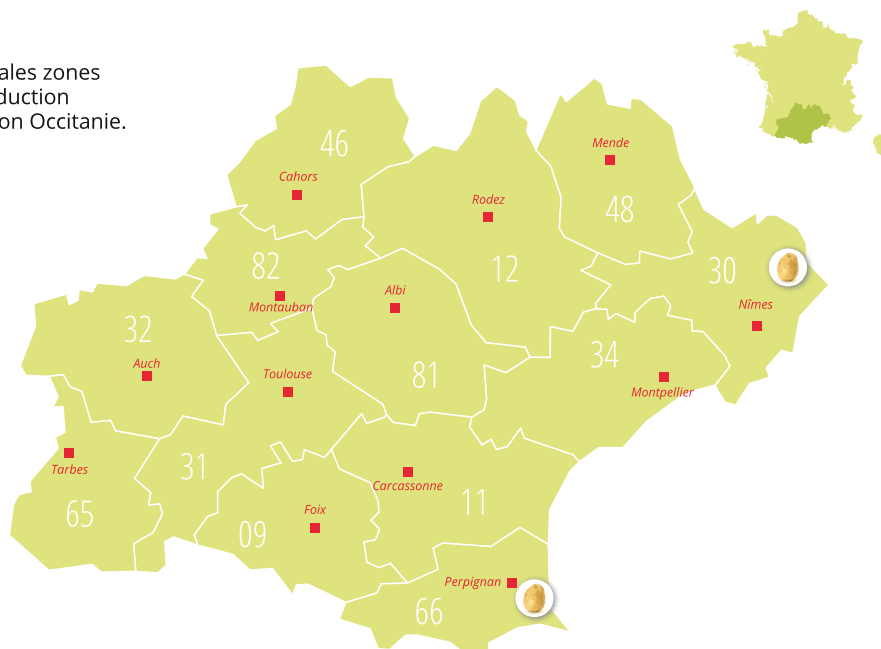
Pleine saison :

sept. à mars

Principales zones de production :

Languedoc-Roussillon

Principales zones de production en région Occitanie.



Production variétale et régionale

Classée par type de chair : ferme – fondante – farineuse, la pomme de terre se décline en 6 utilisations, définies par le Comité national interprofessionnel de la pomme de terre (CNIPT).

| Variétés | Caractéristiques des produits | | Cuites à la vapeur ou à l'eau (salades, raclette...) | Rissolées, sautées, en gratin, en ragoût | Au four (cuites entières avec la peau) | Potages, soupes | Purées | Frites |
|-------------------|-------------------------------|---------|--|--|--|-----------------|--------|--------|
| | Forme | Couleur | | | | | | |
| Amandine | O | ● | ✂✂ | ✂ | | | | |
| Annabelle | All | ● | ✂✂ | ✂✂ | | | | |
| Belle de Fontenay | Clav | ● | ✂✂ | ✂ | | | | |
| Charlotte | Oa | ● | ✂ | ✂✂ | | | | |
| Chérie | Oa | ● | ✂✂ | ✂ | | | | |
| Franceline | All | ● | ✂ | ✂✂ | | | | |
| Pompadour | All | ● | ✂✂ | ✂ | | | | |
| Ratte | Rén | ● | ✂✂ | ✂✂ | | | | |
| Roseval | Clav | ● | ✂ | ✂ | | | | |
| Agata | Oc/O | ● | | ✂ | ✂ | | | |
| Europa | O | ● | | ✂ | ✂ | | ✂ | |
| Monalisa | O | ● | | | | ✂ | ✂ | ✂ |
| Nicola | O/Oa | ● | ✂ | ✂✂ | ✂ | | | |
| Samba | O | ● | | | ✂✂ | | | |
| Agria | O | ● | | | ✂ | ✂✂ | ✂✂ | ✂✂ |
| Bintje | O | ● | | | ✂ | ✂✂ | ✂✂ | ✂✂ |
| Caesar | O | ● | | | ✂ | ✂✂ | ✂✂ | ✂✂ |
| Manon | O | ● | | ✂ | ✂ | ✂ | ✂ | ✂✂ |
| Marabel | Oa | ● | | | ✂ | ✂ | ✂ | ✂ |
| Turbo | O | ● | | ✂ | ✂ | | | |
| Victoria | Oa | ● | | | ✂ | ✂✂ | ✂✂ | ✂✂ |
| Vitelotte | O | ● | | | | | ✂ | |

Légende : Clav : claviforme - O : oblongue - Oa : oblongue allongée
All : allongée - Rén : réniforme
Cette liste n'est pas exhaustive et d'autres variétés peuvent vous être proposées par votre fournisseur.

Particulièrement adaptée
 Adaptée

Pour en savoir plus :

<http://www.cnipt-pommesdeterre.com/> / Guide RHD du CTIFL /

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/>

Projet réalisé avec le soutien de





La pomme de terre en Occitanie

Fiche réalisée dans le cadre du projet
« fruits et légumes d'Occitanie en restauration hors domicile ».
Vous souhaitez accroître la part des produits locaux pour vos restaurants de collectivités,
nous pouvons vous mettre en relation avec des producteurs et des intermédiaires régionaux.
04 66 84 12 12 / www.ffl-occitanie.com



Avec la collaboration de  iBO
InterBO Occitanie



Unités de conditionnement de fls en Occitanie

| | | |
|-------------------------|---------------------------|----------------|
| SUD PRIMEURS | 31200 TOULOUSE | 05 61 57 57 57 |
| AGRIVIVAE | 34070 MONTPELLIER CEDEX 1 | 06 80 14 59 98 |
| 4 ^{ème} NATURE | 66000 PERPIGNAN | 04 68 54 04 88 |
| FLORETTE FOOD SERVICE | 66440 TORREILLES | 04 68 28 28 28 |



Qualité / conditionnement

- La période du meilleur rapport qualité prix pour la pomme de terre primeur se situe entre mai et juillet, et entre septembre et avril pour la pomme de terre de conservation.

| Diamètre en mm | Nombre de fruits au kilo |
|----------------|--------------------------|
| 35 mm et + | 14 |
| 40 mm et + | 12 |
| 45 mm et + | 10 |

Calibres : 35 mm minimum pour les pommes de terre de conservation (hors chair ferme) et 28 à 35 mm pour « grenaille à éplucher » (industrie et RHD)

L'écart de calibre entre le plus petit et le plus gros tubercule dans un colis de 5 kg maximum, ne doit pas dépasser 30 mm.

- Les pommes de terre peuvent conditionnées en filet, en sac papier, en cartons, en big bag, lavées ou non lavées.
- Lors de l'achat, elles doivent être propres, lisses fermes, non germées et non verdies. Les pommes de terre primeur doivent avoir la peau très fine, se détachant facilement par grattage.
- La température idéale de conservation se situe entre 8°C et 10°C.



Point sur les signes officiels de qualité :

AOP Béa du Roussillon :

- De mai à juillet
- Pomme de terre primeur
- Texture fondante et saveur légèrement sucrée
- Forme lisse et allongée, couleur jaune pâle, peau fine.

Riche en goût et de nature fondante, la Béa du Roussillon peut se cuisiner de diverses façons : cuite à l'eau, à la vapeur ou rissolée. Nul besoin de l'éplucher, la froter délicatement sous l'eau suffit à la nettoyer et permet de conserver l'essentiel de la vitamine C. De part sa qualité "primeur", elle est riche en vitamines et sels minéraux et elle possède une faible teneur en amidon.