

#ALMA – Tips et astuces des paysannes et femmes rurales!

Grâce à leur nouveau projet baptisé #ALMA, les membres de l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) partagent avec nous leur savoir-faire: elles nous confient leurs recettes préférées et prodiguent des conseils en cuisine, travaux ménagers ou encore jardinage. Aujourd'hui, les pommes de terre sont à l'honneur. Laissez-vous inspirer!

Depuis mai dernier, dans le cadre du projet #ALMA, qui valorise la gestion du ménage et les compétences au quotidien, les paysannes et les femmes rurales transmettent leur vaste savoir sous le titre: «Tips et astuces au quotidien». Chaque semaine, elles publient des idées et des conseils dans les catégories suivantes: cuisine, jardin, santé & beauté, récup' (upcycling) et travaux ménagers.

Découvrez le projet #ALMA sur www.paysannes.ch, Facebook et Instagram. Si vous êtes intéressé-e, consultez sans attendre cette mine d'informations alimentée par nos femmes paysannes.

JARDINAGE



Comment bien conserver des pommes de terre par Debora Heusser

Pour stocker des pommes de terre, il faut choisir un endroit frais, sec et sombre. La température idéale se situe entre 5 et 8 °C. En dessous de 4 °C, l'amidon se transforme en sucre, ce qui altère le goût des tubercules. Au-dessus de 10 °C, les pommes de terre commencent à germer. Tout comme la fraîcheur, l'obscurité prévient la germination. Quant à l'air sec, il empêche le pourrissement. Placées dans un contenant aéré, comme une caisse en bois ou un sac en toile de jute, et pour autant qu'elles soient saines, intactes et sèches, les pommes de terre se gardent relativement longtemps.



BRICOLAGE



Tampon encreur en pomme de terre par Marianne Peter

Coupez une grande pomme de terre en deux en veillant à ce que la surface coupée soit bien lisse. Enfoncez-y un emporte-pièce aux trois quarts et retirez la chair tout autour. Séchez le tampon ainsi créé avec du papier ménage. Déposez une fine couche de peinture sur le tampon à l'aide d'un pinceau ou d'une petite éponge. Selon le support à tamponner, utilisez de l'acrylique, de la peinture pour textiles ou de la peinture pour loisirs créatifs. Il est conseillé d'effectuer d'abord quelques essais sur une feuille de papier.

RECETTE

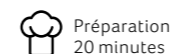


SOUPE DE POMMES DE TERRE À LA CRÈME

par Migga Fallet



Temps total
20 minutes



Préparation
20 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

beurre pour faire revenir • 1 oignon haché • fines herbes finement hachées (ciboulette, persil, marjolaine, p. ex.) • 400 g de pommes de terre à chair farineuse coupées en dés • 8-9 dl d'eau • sel ou bouillon • poivre

Garniture: 1 dl de crème fouettée • fromage râpé (facultatif) • fines herbes, selon les goûts

1 Faire revenir l'oignon et les fines herbes dans le beurre. Ajouter les pommes de terre, faire revenir brièvement. Mouiller avec l'eau. Assaisonner. Laisser mijoter 20 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites. Mixer.

2 Agrémenter la soupe de crème. Selon les goûts, servir avec du fromage râpé.

ENTRETIEN MÉNAGER



Un détachant contre les taches d'herbe par Silvia Amaudruz

Coupez une pomme de terre en deux et frottez la surface coupée sur la tache d'herbe encore fraîche. Lavez ensuite à la machine.

SANTÉ



La solanine, substance toxique de la pomme de terre par Flavia Ursprung

La solanine est une substance peu soluble, légèrement amère, résistante à la chaleur et indigeste pour l'être humain. Absorbée en petite quantité, elle n'est pas dangereuse. En cas de concentration plus élevée, les plats peuvent avoir un goût amer. Si plusieurs germes mesurant plus d'1 cm ont déjà poussé, la pomme de terre ne doit pas être mangée. De manière générale, éliminez les zones vertes et les petits germes en coupant largement autour. Vous ne courez ainsi aucun risque pour votre santé.