



Mois de la pomme de terre

Plan média 2007

	AVRIL					MAI				JUN				JUILLET					AOÛT				SEPTEMBRE				OCTOBRE				NOV	
	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5
Coup de Pouce						11				8																						
Fibre						X																			5					2		
Calorie						X				X															X					X		
Vitamine										X																				X		
Coup de pouce Cuisine					4																										9	
Fibre					X																											
Calorie					X																										X	
Viamine																															X	
7 jours			19				17																			11		25				
Fibre			X																									X				
Calorie			X				X																			X		X				
Vitamine							X																			X						
Moi & cie						11		25															27		11							
Fibre								X																	X							
Calorie						X		X																	X		X					
Vitamine						X																			X							
Tout simplement Clodine							17																								8	
Fibre																															X	
Calorie							X																								X	
Vitamine							X																									
Guide Cuisine					3																										4	
Fibre																															X	
Calorie					X																										X	
Vitamine					X																											
Guide Cuisine / Recevoir																															4	
Calorie																															X	
Vitamine																															X	

La **Pomme** de **Terre** du Québec

Un légume exceptionnel!



Vitamine C



Fibres



D'une valeur de
5000\$

Vive la pelure!

Consultez la chronique
du Dr Richard Béliveau
Page 7

Recettes de chefs

Essayez les recettes
de nos chefs invités
Page 10

Participez au concours!

Courez la chance de gagner
un voyage gastronomique
en France Page 12

La pomme
de terre
du Québec



La pomme de terre
du Québec vous amène au pays
de **Parmentier!**



CLIQUEZ ICI POUR PARTICIPER!

ACCUEIL

LA POMME DE TERRE

- Ses avantages
- Un légume exceptionnel
- Valeur nutritive
- Mythe et réalité

RECETTES

- Entrées
- Plats d'accompagnement
- Plats principaux
- Recettes de chef
- Desserts

VARIÉTÉS ET UTILISATION

TRUCS ET ASTUCES

HISTORIQUE

INFORMATION DU MARCHÉ

BIBLIOGRAPHIE

MÉDIAS

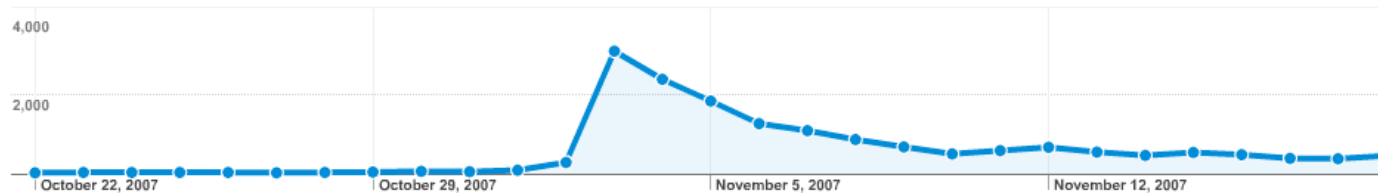
- Presse et études
- Photothèque

- 21 500 visites entre le 22 octobre et le 22 novembre
- 101 000 pages vues
- 7000 visites entre le 15 novembre et le 22 novembre
- Moyenne quotidienne : 700 visites

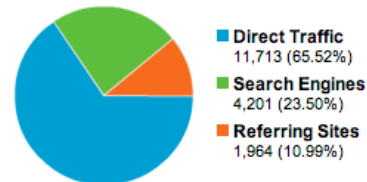
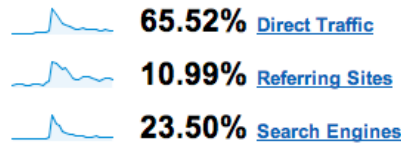
Traffic Sources Overview

Oct 22, 2007 - Nov 2

Export Email Add to Dashboard



All traffic sources sent a total of 17,878 visits



66% entrées directes (+15% entrée indirecte)

23% moteurs de recherche (dont 15% entrées indirectes)

11% sites référés (FPPTQ 36% et autres)


- 20 000 inscriptions par Internet au 22 novembre ;
- Plus de 5 000 inscriptions par la poste au 20 novembre.

- Le 1er novembre, envoi de pochettes de presse et de paniers de pommes de terre aux 80 médias ciblés;
- Reportage de 3 pages dans le Journal de Montréal le 7 novembre repris dans le Journal de Québec le 8 novembre;
- Reportage télé au *bulletin de nouvelles* de TQS avec Julie Desgroseillers, le 6 novembre;
- Topo avec le panier à TVA à *Deux filles le matin*, le 7 novembre;
- Plusieurs entrevues pour les hebdomadaires locaux et autres médias télévisés et radios.


- Pochette et panier expédiés aux médias

La **pomme**
de **terre**
du **Québec**




POTASSIUM


VITAMINES


FIBRES


PROTÉINES


MAGNÉSIUM

COMMUNIQUÉ DE PRESSE



Novembre : le mois de la pomme de terre
La pomme de terre du Québec : un choix santé !

Montréal, le 1er novembre 2007 - Tout au long du mois de novembre, la pomme de terre du Québec sera la vedette d'une importante campagne d'information sur cet aliment à la fois très connu et... méconnu. La Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec (FPPTQ) et l'Association des emballeurs de pommes de terre du Québec (AEPPTQ) ont décidé d'unir leurs efforts, en collaboration avec les principales chaînes d'alimentation, pour faire connaître les nombreuses facettes de ce légume et pour mentionner aux gens les nombreux avantages à en consommer régulièrement. « Nous avons senti le besoin de rappeler à la population les nombreux avantages nutritifs de ce légume exceptionnel, si présent dans nos vies et dont on oublie trop souvent les bénéfices », déclare Clément Lalancette, directeur général de la FPPTQ.

Un légume exceptionnel à mieux connaître
 Connue de tous et disponible à l'année, la pomme de terre est tellement intégrée dans nos habitudes alimentaires qu'on oublie parfois que c'est un légume et qu'il est très performant sur le plan nutritif. Bien souvent, on ignore que la pomme de terre est gorgée de vitamine C, de vitamine B1, B3 et B6, de potassium, de magnésium et de fibres, ce qui en fait un excellent choix santé. D'ailleurs, une pomme de terre moyenne avec la pelure et cuite au four contient autant de vitamine C que 2 pommes, autant de fibres que 6 pruneaux, 2 fois plus de potassium qu'une banane et 15 fois plus de vitamine B6 qu'une portion de fromage cheddar de 50 g.

Polyvalente, savoureuse et peu coûteuse
 La pomme de terre du Québec peut être consommée de plusieurs façons et elle est à l'origine de nombreuses recettes allant de la plus simple à la plus gastronomique. Facile à apprêter et à conserver, elle est économique à l'achat et elle s'adapte à toutes les saisons et à tous les repas : en salade, en accompagnement, sur le gril, en plat mijoté, etc. Qu'elle soit rissolée, bouillie, rôtie, pilée, avec ou sans pelure, la pomme de terre se prête à de multiples usages.

Une perception à changer
 La pomme de terre fait-elle engraisser ? La réponse est non. Ce sont plutôt les garnitures qu'on y ajoute qui font augmenter les calories. Une pomme de terre de grosseur moyenne, bouillie et sans pelure ne contient que 144 calories et elle s'intègre très bien dans un régime alimentaire équilibré.



LE JOURNAL DE MONTRÉAL | VOTRE VIE | MERCREDI 7 NOVEMBRE 2007

UN BISTRO GOURMAND DU CE VILLE

Votre **VIE**

santé famille > saveur mode tendance mystère

SE FAIRE CHANTER LA POMME DE TERRE

À L'EAU, EN ROBE DES CHAMPS, BOUILLIE, AU FOUR, SAUTÉE, FRITE OU EN CROUSTILLES, LA POMME DE TERRE S'ÉPLUCHÉ DE TOUTES LES MANIÈRES. ET MÊME SI LE MYTHE DE SON EFFET ENGRAISSANT SUR L'ORGANISME HUMAIN PÉROURE, RIEN N'EST POURTANT PLUS FAUX. LA POMME DE TERRE EST UN LÉGUM ESSENTIEL ET IRREMPLAÇABLE.

» À LIRE EN PAGES 36 ET 39

PHOTO: JEAN-PAUL

LE JOURNAL DE MONTRÉAL | VOTRE VIE | MERCREDI 7 NOVEMBRE 2007 | 38

ALIMENTATION

Elle ne fait pas engraisser !

■ Nutritive, la pomme de terre est l'objet d'un préjugé défavorable

On a souvent dit que la pomme de terre faisait engraisser, à tel point qu'on l'excluait des régimes amaigrissants.

MONIQUE GIRARD-SOLOMITA
Le Journaliste

« C'est un mythe qu'on lui colle, mais bien à tort », commente Julie Desrosiers, nutritionniste-conseil.

Rien n'a en fait démontré que d'autres aliments avant de se priver de pommes de terre, car c'est un aliment très nutritif.

L'épidémie d'obésité actuelle est bien plus attribuable, selon elle, au fait que les gens mangent quand ils n'ont plus faim.

Au lieu de servir la pomme de terre au four avec du beurre ou de la crème sure, M^{me} Desrosiers nous suggère d'utiliser du yaourt nature au créneau de la salade.

« Il faut se trouver des façons diffé-



BLINIS AU SAUMON FUMÉ ET FROMAGE COTTAGE

- 250 ml (1 tasse) de purée de pommes de terre Yukon Gold
 - 80 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
 - 80 ml (1/3 tasse) de farine tout usage
 - 2 œufs et 2 blancs d'œufs
 - Sel et poivre au goût
- Garniture :
- 40 g de saumon fumé
 - 125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage
 - 30 ml (2 c. à soupe) de pesto au basilic

Pour la confection des blinis, mélanger un batteur mélangeur l'ingrédient à peine de pommes de terre et mélanger à vitesse moyenne.

Ajouter un à un les œufs ainsi que les blancs et les blancs.

Lorsqu'ils sont bien mélangés, ajouter la crème et le fromage.

Accrocher et réserver.

Ce mélange peut être cuit à la vapeur.

Mélanger le fromage cottage et le pesto.

Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre et cuire à feu moyen 400 ml du mélange à l'étape dans la poêle sans mélanger la préparation; laisser cuire environ 2 minutes à feu moyen.

Empiler les blinis, le fromage cottage aromatisé et le saumon, puis répartir trois fois afin d'obtenir un plat.

Source : Recette de la chef Nadia Boudreau, du restaurant La Gaudriole, 314 Avenue Est à Montréal.



Julie Desrosiers, nutritionniste, vante les mérites nutritifs de la pomme de terre.



Nadia Boudreau, chef propriétaire du restaurant La Gaudriole, réussit de belles créations culinaires comme des millefeuilles à base de pommes de terre.

rentes de l'appareil», commente-t-elle en regardant la grande polyvalence de la patate. « Par exemple, on peut la sautier, en purée, l'éplucher et l'utiliser en gratin, dans vos purées de pommes de terre? » suggère-t-elle.

M^{me} Boudreau prépare des millefeuilles avec des tranches de pommes de terre crues.

Même si elle ne sert pas de pommes de terre frites à son restaurant, lorsqu'elle en fait à la maison, elle utilise la Yukon Gold, ou trifolée, qui donne d'excellents résultats.

Elle opte pour différentes variétés et fait des marques régionales, comme créer une pomme de terre au four avec une purée de pommes de terre blanches pour un bel effet.



PHOTO: LE JOURNAL

Des pommes de terre qui ont du piquant !

Plusieurs entreprises présentent les pommes de terre sous un nouveau jour pour qu'elles soient plus faciles à apprêter.

Olive et Cucina propose des pommes de terre surgelées pour remplacer les traditionnelles frites, congelées. Les pommes de terre surgelées Olive & Cucina sont présentées en quartiers, non pelées, et sont offertes en trois variétés.

On peut se les procurer en sacs de 600 grammes au rayon des surgelés des supermarchés.

Elles sont pressées et déjà rissolées. Il suffit de les placer dans un four à 215 °C (425 °F) de 30 à 35 minutes, ou de les sauter à la poêle de 5 à 8 minutes dans un peu d'huile d'olive.

- Promo en magasin avec Sobeys et Métro

- Affiches et dépliants en magasin
- Bandeau avec recette dans les circulaires durant 4 semaines

- Affiches

Je ne crains pas les comparaisons



La pomme de terre
contient moins de
CALORIES
qu'une portion de
riz blanc*

POMMEDETERREQUEBEC.com

ASSOCIATION
DES EMBALLEURS DE
POMMES DE TERRE
QUÉBEC

FÉDÉRATION
DES PRODUCTEURS DE
POMMES DE TERRE
QUÉBEC

*Pomme de terre moyenne
avec pelure (173 g),
cuite au four.
Riz blanc à grain long
cuit (167g/250 ml).

Je suis bien dans ma peau



La pomme de terre
contient plus de
FIBRES
qu'un bol de
gruau*

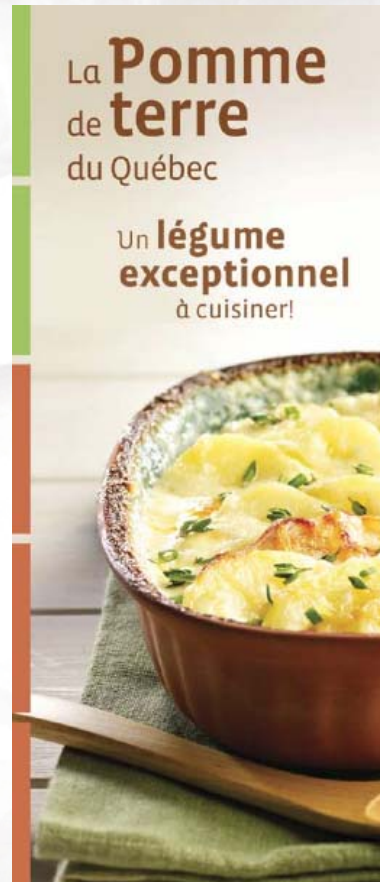
POMMEDETERREQUEBEC.com

ASSOCIATION
DES EMBALLEURS DE
POMMES DE TERRE
QUÉBEC

FÉDÉRATION
DES PRODUCTEURS DE
POMMES DE TERRE
QUÉBEC

*Pomme de terre moyenne
avec pelure (173 g),
cuite au four.
Riz blanc à grain long
cuit (167g/250 ml).

- Dépliants





Je suis bien
dans ma peau

contient plus de
FIBRES
qu'un bol de
grau*



Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min
Portions : 4

Ingrédients

450 g ou 3 pommes de terre
du Québec, moyennes
30 ml (2 c. à soupe) d'huile
10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
10 ml (2 c. à thé) de graines de cumin
80 ml (6 c. à soupe) d'oignon haché fin
2,5 ml (1/2 c. à thé) de petit piment fort
250 ml (1 tasse) de yogourt nature
(2 % M.G.)
Coriandre fraîche hachée et sel au goût

Salade de pommes de terre à l'indienne

Préparation

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les égoutter et les refroidir à l'air ambiant. Les peler et les couper en dés de 1 cm (ou 1/2 po).

Faire chauffer l'huile dans un poëlon à fond épais, sur un feu vif.

Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Lorsqu'elles commencent à crépiter et à éclater, ajouter l'oignon haché puis, en remuant sans cesse, le piment fort, la coriandre et les pommes de terre.

Retourner fréquemment les pommes de terre avec une cuillère, jusqu'à ce qu'elles soient enrobées d'épices. Retirer du feu et saler. Mettre le yogourt dans un bol, ajouter le contenu du poëlon et remuer doucement. Réfrigérer 1 heure avant de servir.



POMMEDETERREQUEBEC.com

INFORMATION | RECETTES | TRUCS & ASTUCES

- Dépliants et fiches recettes en magasin
- Dangler en magasin
- Recettes sur le site Metro.ca
- Infolettre aux abonnés de metro.ca