

Bien cuisiner la Ratte du Touquet

Les conseils culinaires du blog de la Ratte du Touquet

www.larattedutouquet.com

Comment la préparer ?

Vous pouvez la consommer avec sa peau fine et très goûteuse. De plus, vous profiterez au mieux de ses nutriments, qui se concentrent sous la peau. Brossez-la rapidement sous l'eau, puis cuisez-la selon les indications ci-dessous. Si vous souhaitez l'éplucher, faites-le lorsqu'elle est bien chaude. Refroidie, la peau colle à la chair et devient plus difficile à ôter.

Comment la cuire ?

Voici cinq manières de cuisiner la Ratte du Touquet. Les durées sont données à titre indicatif et peuvent varier de quelques minutes en fonction de la puissance du feu ou du calibre des pommes de terre. Vérifiez donc la cuisson avec la pointe d'un couteau. Il faut que la lame puisse rentrer sans rencontrer de résistance mais que le cœur reste ferme. Mais pas d'inquiétude, on ne rate jamais une cuisson de Ratte ! Une sur-cuisson ne délite pas sa chair : elle conserve toujours sa tenue.

Puissance du feu : La plaque à induction chauffe beaucoup plus vite que le gaz qui chauffe plus vite qu'une plaque électrique. Un thermostat de four est variable d'une marque à l'autre.

Calibre : Une pomme de terre mettra plus longtemps à cuire si elle est entière que coupée en deux. Plus le calibre ou la taille des morceaux sont petits, plus le temps de cuisson diminue.

Modes de cuisson

A LA VAPEUR

En cocotte-minute

Placez les Ratte dans l'autocuiseur avec un fond d'eau salée et faites cuire 10 minutes chrono à partir de la rotation de la soupape.

Si les Ratte sont de petite taille, réduisez le temps de cuisson à 8 minutes.

La cuisson vapeur est celle qui conserve au mieux le goût de châtaigne et la texture de la chair.

Au cuit-vapeur

Faites bouillir un peu d'eau dans le réservoir. Inutile d'en mettre trop ou de la saler : la vapeur sera plus longue à se former. Placez le panier avec les Ratte au moment de l'ébullition. Laissez cuire à feu moyen pour maintenir une vapeur douce.

Cette cuisson à la vapeur est moins agressive qu'en cocotte-minute (dont la température de vapeur atteint les 120°C), donc plus respectueuse des nutriments et des vitamines de la Ratte.

Temps de cuisson à partir de la formation de la vapeur :

12 à 15 minutes pour les Ratte de calibre standard (barquette de 1kg)

10 à 12 minutes pour les petites Ratte (grenailles)

5 à 7 minutes coupées en rondelles

A L'EAU

Placez les Ratte sans les éplucher dans une casserole et recouvrez d'eau froide salée jusqu'à hauteur des pommes de terre. Laissez cuire à mi-couvert et à petits bouillons 20 à 25 min selon la taille des Ratte.

Veillez à choisir des Ratte de même calibre pour une cuisson homogène. Sinon, retirez les plus petites dès qu'elles sont cuites et poursuivez la cuisson des plus grosses.

Pour une purée maison, faites cuire des Ratte de gros calibre pelées et coupées en 2 ou en 4 dans une eau froide salée et portée à ébullition. Laissez cuire à feu modéré durant 30 minutes après ébullition. Passez-les au presse purée et incorporez ensuite du lait et du beurre.

A LA POËLE

Faites chauffer un morceau de beurre et un peu d'huile dans une poêle antiadhésive puis faites-y dorer des Ratte avec leur peau à feu vif pendant 5 minutes. Baissez le feu, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 20 minutes en remuant de temps à autre.

Si vous souhaitez une poêlée parfumée, versez les Ratte dans un saladier avant la cuisson. Arrosez d'un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Aromatisez selon vos goûts avec de l'ail, des épices ou des herbes. Mélangez pour bien les enrober.

Pour une cuisson homogène, choisissez des Ratte de même calibre. Pour accélérer la cuisson, coupez-les en deux ou en quatre.

Les Ratte de petit calibre (grenailles) sont idéales pour une poêlée.

AU FOUR

Préchauffez votre four à 180°C.

Versez des Ratte entières avec leur peau dans un saladier. Arrosez d'un peu d'huile d'olive. Salez, poivrez. Aromatisez selon vos goûts avec des épices ou des herbes. Mélangez pour bien enrober les Ratte. Transvasez dans un plat allant au four assez large pour contenir les Ratte sur une seule couche sans qu'elles ne se chevauchent. Enfourez pour 40 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

Pour gagner du temps, coupez-les en 2 ou en 4.

AU MICRO-ONDES

Ce qu'il faut : le sachet spécial micro-ondes Ratte du Touquet. Placez le sachet au micro-ondes sans le percer et laissez cuire 6 min à puissance maximale (de 850W à 1000W). Servez.

La cuisson micro-ondes permet une meilleure conservation des vitamines présentes en grande quantité dans les pommes de terre (15% des A.J.R.).