

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre, un tubercule, qui a la frite mais pas forcément la pêche en ce moment ... elle aussi en période de confinement, elle reste dans ses filets plutôt que dans nos assiettes !!

Tout d'abord, qu'est-ce que la pomme de terre ?

Les pommes de terre sont des tubercules riches en féculles. Elles sont une bonne source d'énergie, de potassium, de vitamine B et C.



Savez-vous que la pomme de terre, considérée comme un teculent, est aussi un légume ?



Elle vient d'une plante herbacée, c'est donc un légume mais pas comme les autres car sa concentration en glucides est cinq fois plus élevée, ce qui la place au rang des féculents. En tant que légume, elle comporte beaucoup d'eau qui réduit son temps de conservation comparé aux autres féculents, c'est pourquoi elle supporte mal le confinement.

Comme tous féculents, la pomme de terre, est un excellent carburant pour notre organisme. Ses sucres sont dits « complexes », permettent une digestion lente, et libèrent ainsi de l'énergie de manière progressive dans le corps.

Les féculents doivent être présents à chaque repas sous forme variées : pain, céréales et pomme de terre. Apporter des pommes de terre 2 à 3 fois par semaine reste donc raisonnable.

Rappelons, malgré les croyances véhiculées par certains régimes, que les féculents ne font pas grossir, au contraire, ils permettent de mieux réguler nos sensations de faim et de satiété. Ils constituent donc une aide efficace contre le grignotage 😊

C'est l'excès et la manière de les cuisiner, qui peut occasionner une prise de poids.

- L'ajout de matière grasse, les transformations peuvent les rendre très calorique.
- Les cuissons prolongées et surtout les fritures conduisent à une concentration plus importante des sucres.
- De la même manière, le broyage, le tranchage, une cuisson élevée ou prolongée à un impact sur la vitesse de stockage des sucres dans notre organisme.



LA POMME DE TERRE

On comprend alors que la manière dont les pommes de terre sont préparées et cuisinées a un impact sur notre santé et il y a beaucoup de façon de les cuisiner !

Cuites à la vapeur, à l'eau, au four. Elles se préparent en purée, en gratins, en robe des champs, rissolées, sautées, et frites, mais l'apport en graisse étant alors important, les diététiciens recommandent de consommer des frites 2 fois par mois seulement.



Alors quelles astuces peut-on apporter pour consommer la pomme de terre 2 à 3 fois semaine, en toute tranquillité ?

- Tout d'abord, les consommer pendant le repas, comme accompagnement et sans excès : une portion normale de 100 à 150g cuit.
- Eviter des cuissons prolongées, trop grasses et trop de fritures. Misez sur la cuisson vapeur et si vous mangez des frites, éviter de les manger avec une saucisse, privilégier plutôt une volaille ou un poisson blanc avec des légumes verts.
- Mangez-les le moins transformé possible, conserver la peau, riche en fibres, minéraux et vitamines.
- Ajouter des légumes car leurs fibres agissent sur les sucres complexes et favorisent une digestion lente : retenir qu'il faut toujours au moins autant de légumes que de féculents dans votre assiette
- Pour finir, initiez-vous à de nouvelles recettes, pauvres en graisse mais tout aussi bonnes ! Pensez par exemple aux quenelles de pommes de terre, très simples à réaliser et un vrai régal avec une bonne salade verte ! Ou encore, un gâteau de pomme de terre, à base d'œufs, jambon et fromage, pouvant être consommé en plat principal ou en cubes pour l'apéritif, et ... vous pouvez même faire votre pain maison en toute simplicité à base de purée de pomme de terre : astucieux et délicieux !! Un vrai pain, moitié farine, moitié pomme de terre auquel je rajoute des fibres... parfait pour le goûter et les repas tartine !!

*cliquez ici pour lire la
recette du pain de
pomme de terre*

