

## *La Pomme de Terre, Précieux Tubercule*



## La pomme de terre, précieux tubercule

### Un aliment bien de chez nous

La consommation annuelle de pommes de terre est estimée en Belgique à plus ou moins 100 kg par personne par an, soit près de 2 kg par semaine ! On peut donc affirmer que la pomme de terre constitue, avec le chocolat et la bière, le mets typiquement belge par excellence...



De là à en faire une corvée..., il y a un pas que certains franchissent trop rapidement. La pomme de terre n'a rien d'un banal féculent et mérite sa place dans une alimentation équilibrée. Pour les spécialistes et les connaisseurs, cela va même bien au-delà. Sur le plan gastronomique, les différences entre variétés sont beaucoup plus subtiles qu'on ne pourrait le croire...

### Amie de la terre



En Région Wallonne, on produit même des pommes de terre de qualité supérieure ! Vendues sous le concept « Terra Nostra », celles-ci sont cultivées selon une technique de culture raisonnée (respectueuse de l'environnement) en respectant des normes de traçabilité et de qualité d'un cahier des charges déterminé.

Le but : préserver l'environnement en protégeant les nappes phréatiques et le sol grâce à une utilisation rationnelle et réfléchie des engrais et des traitements prophylactiques (anti-mildiou, anti-pucerons,...). Ces pommes de terre « respectueuses de l'environnement » sont reconnaissables à leur logo particulier et disponibles dans toutes les grandes surfaces et dans les points de vente indépendants.

Le terroir wallon, grâce à son climat et la richesse de son sol, a aussi ses spécialités régionales : Corne de gatte, Ratte, Platte de Florenville (Rosa) et Vitelotte, des pommes de terre à chair ferme au goût exquis...

## Elle ne fait pas grossir !

La pomme de terre est un légume dont la composition est originale. Riche en eau, elle renferme près de 18 g de glucides aux 100 g (essentiellement de l'amidon), soit 3 à 5 fois plus que les légumes frais. Mais si son apport énergétique est plus élevé (80 kcal environ) que celui des autres végétaux, il demeure cependant très modeste... C'est bien simple, cuite à l'eau, la pomme de terre est totalement dépourvue de graisse. On ne peut donc pas dire que l'on va ressembler à une patate si on mange trop de pommes de terre (nature) !

La façon de les cuisiner ou de les accompagner peut cependant altérer considérablement le tableau nutritionnel flatteur de ce tubercule, en fonction de la fréquence de consommation.

Type de cuisson	Teneur en lipides (en g par 100 g)	Kcal par 100 g
Pommes de terre cuites à l'eau	0	76
Pommes de terre rôties	4,4	129
Purée de pommes de terre	4,1	95
Frites terminées en friture	20,9	343
Chips	35	559
Croquettes de pommes de terre préparées	13,1	214



Source : Table de composition Nubel 1999

La palme calorique revient assurément aux chips, puisqu'un seul petit paquet (30 g) fournit déjà l'équivalent en calories de... 200 g de pommes de terre ! Les frites, quant à elles, ne devraient idéalement pas être consommées plus d'une fois tous les 15 jours...

Pourquoi dès lors ne pas redécouvrir simplement la saveur originelle de la pomme de terre, qui se décline en de multiples variétés de goûts et d'usages culinaires. A chacun sa pomme de terre !

## Tout l'art de cuire pour plaire...

La richesse en amidon de cette plante racine est un autre atout non négligeable pour la santé. Elle permet, si la pomme de terre est cuite à l'eau, de réduire la proportion des lipides de notre alimentation au profit des glucides complexes, ce qui constitue un des objectifs principaux d'une alimentation saine.

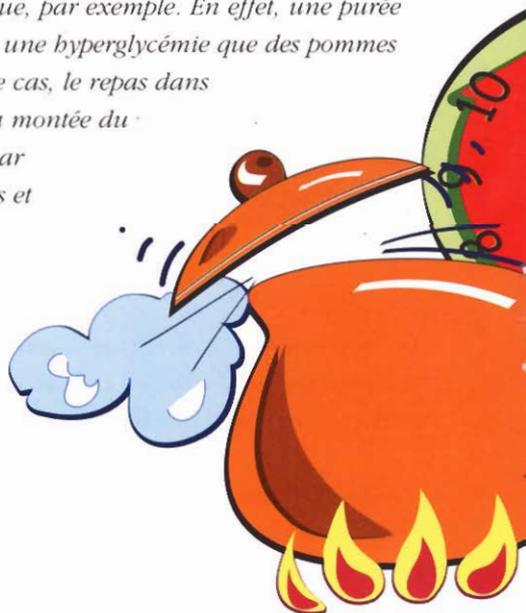
La durée et la nature de la cuisson ont aussi des conséquences sur la digestibilité de la pomme de terre. En effet, plus le chauffage est prolongé et intense, plus le grain d'amidon a des chances d'éclater, ce qui favorisera le travail des enzymes dans l'intestin. En conséquence, une purée de pommes de terre ou des frites auront un index glycémique (qui exprime la rapidité à laquelle l'aliment élève le taux de sucre du sang, la glycémie) plus élevé que des pommes de terre cuites à l'anglaise (dans l'eau).

Ce détail a son importance chez le diabétique, par exemple. En effet, une purée de pommes de terre induira plus facilement une hyperglycémie que des pommes de terre cuites en robes des champs. Dans ce cas, le repas dans son ensemble devra contribuer à atténuer la montée du taux de sucre dans le sang, en procurant, par exemple, des fibres alimentaires via les fruits et les légumes.

Chez le sportif, c'est au contraire l'effet inverse qui est recherché. Des pommes de terre cuites longtemps apporteront en effet rapidement l'énergie dont il a besoin avant le sport pour réaliser des performances...

### Le saviez-vous ?

Les variétés à chair ferme (Charlotte, Nicola, Ratte...) libèrent leur énergie de façon plus progressive que les variétés farineuses (bintje...).



## Une bonne source de vitamine C

La teneur en vitamine C de la pomme de terre est appréciable, puisqu'elle peut atteindre 30 à 40 mg pour des pommes de terre nouvelles, juste après la récolte, et reste de l'ordre de 10 à 17 mg pour les pommes de terre de consommation courante.

Toutefois, l'intérêt de ce tubercule se situe, en Belgique, au niveau de sa fréquence de consommation. La pomme de terre est souvent mangée chez nous à plusieurs reprises en cours de semaine et en quantités non négligeables.



### Le saviez-vous ?

Le mode de cuisson a aussi une grande influence sur la teneur finale en vitamine C, car celle-ci est très sensible à la chaleur et à l'air. La cuisson à la vapeur (ou au micro-ondes) de la pomme de terre, entière, en pelure est celle qui préserve le plus la vitamine C.

Après préparation, un plat de pommes de terre fournit en moyenne 18 mg de vitamine C par personne (l'équivalent de 25 % de l'apport nutritionnel recommandé (ANR)). Et s'il s'agit de pommes de terre nouvelles, cet apport peut dépasser 35 mg (soit la moitié de l'ANR).

## D'autres richesses insoupçonnées

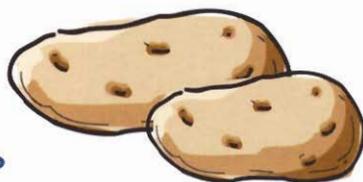
La consommation de la pomme de terre est devenue à ce point ordinaire que l'on en oublierait presque d'autres atouts nutritionnels bien réels. C'est ainsi l'une des sources les plus riches de potassium de notre alimentation, un minéral reconnu pour ses qualités hypotensives.

Le magnésium, le phosphore, et dans une moindre mesure le fer, le cuivre et la plupart des vitamines du groupe B (B1 et B3 notamment) complètent le large éventail des micronutriments de ce fruit de la terre.

Et ce n'est pas tout ! Toujours en raison de sa fréquence de consommation, la pomme de terre est, dans la journée alimentaire d'un Belge, un bon pourvoyeur de fibres (3,1 g pour 100 g de pommes de terre cuites), en particulier des fibres solubles (amidon résistant, pectines), qui participent activement à la régulation du transit intestinal.

### Le saviez-vous ?

Pour éviter la monotonie, une manière simple de varier les plaisirs consiste à préparer une persillade avec une noisette de beurre et quelques branches de persil. Cette petite touche aromatique sur une pomme de terre en robe des champs n'aura pas de répercussion importante sur l'apport en lipides du repas.



### Un pense-bête de la pomme de terre ?

Variété	vapeur	salade	purée	rissolée	four	farcié	gratin
Corne de gatte	+++	+	-	++	-	-	+
Ratte	+++	+++	-	++	-	-	+
Charlotte	+++	+++	-	++	+	++	++
Nicola	+++	+++	-	++	++	++	++
Rosa	+++	+++	-	++	+	-	++
Marabel	++	-	++	-	++	-	++
Bintje	+	+	+++	++	++	++	+

## Une pomme de terre, un usage

En cuisine, le choix de la pomme de terre détermine à coup sûr la réussite culinaire, d'où l'intérêt d'une meilleure connaissance des variétés qu'offre le marché.

La qualité d'une pomme de terre est évaluée généralement en fonction du comportement de sa chair à la cuisson. On distingue trois catégories : A, B et C.

### • La pomme de terre de type A : « chair ferme »

A chair ferme, humide et non farineuse, elle ne se délite (= désagrège) pas à la cuisson. Ces caractéristiques en font l'accompagnement idéal des salades, cuites à la vapeur ou en robe de champ. Elles peuvent éventuellement être sautées, gratinées ou mangées en sauce.

Exemples : Charlotte, Nicola, Rosa, Corne de gatte, Merit, Exempla.

### • La pomme de terre de type B : « toutes fins »

Sa chair est assez ferme, légèrement farineuse et se délite légèrement à la cuisson. Son grain est moyennement grossier. Idéales rissolées, elles conviennent aussi pour la cuisson en robe de champ, à la vapeur, en gratin, en sauce, au four ou en soupe.

Exemples : Première, Lady Christl, Marabel...

### • La pomme de terre de type C : « farineuse »

Farineuse, elle se délite entièrement à la cuisson, avec un grain grossier et une chair assez sèche. Leur faible teneur en eau les rend idéales pour une utilisation en purée. Leur taux élevé en amidon permet d'en obtenir des frites légères sans accumulation d'huile. Elles s'accrochent aussi parfaitement au four ou en soupe.

Exemples : Bintje, Agria, Victoria, Désirée ...

potage	frites	micro-ondes	type culinaire
-	-	-	A
-	-	+	A
+	-	++	A
+	-	++	A
+	-	++	A
++	-	-	B
++	+++	+	C

+++ excellent – vivement conseillé

++ bon – conseillé

+ passable – éventuellement

Source : CRA Section de Haute Belgique de Libramont

## **Idée recette**

# **Salade "pleine forme" !**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

400 g de Charlotte – 2 càs de pignons – 1 avocat – 1 càs de jus de citron – 1 demi frisée – 2 jeunes oignons – 200 g de framboises.

### **Pour la vinaigrette :**

4 càs d'huile de noix – 2 càs de vinaigre de framboises – sel, poivre, sucre.

### **Préparation :**

Faire cuire les pommes de terre en robe de champ pendant 20 minutes. Les égoutter, les peler et les couper en rondelles. Faire dorer les pignons dans une poêle antiadhésive. Couper l'avocat en deux, le peler et couper la chair en lamelles. Asperger de jus de citron. Mélanger l'avocat avec la frisée et les jeunes oignons émincés, les pommes de terre, les framboises et les pignons. Mélanger l'huile et le vinaigre. Assaisonner de sel, poivre et sucre et verser cette vinaigrette sur la salade.

### **Bien conserver la pomme de terre**

- Si vous désirez conserver des pommes de terre (même tout l'hiver), ne le faites pas avant le mois d'octobre. Les variétés récoltées avant cette période, les « bâtives », ne se conservent pas ou mal.
- La pomme de terre survit aisément dans un endroit frais, bien aéré et à l'abri de la lumière, par exemple à la cave. Évitez de les empiler les unes sur les autres : mieux vaut les étaler sur des claies ou les entasser dans un bac en treillis.
- Évitez les brusques changements de température. Si la température est trop élevée, les germes apparaissent. Si elle est trop basse, les pommes de terre deviennent trop sucrées.

### **L'avis du diététicien**



Une recette qui montre que la pomme de terre peut être au centre d'un plat complet et léger. Cette recette colorée apporte non seulement des glucides complexes, mais aussi son lot d'antioxydants (vitamine C, polyphénols) et de « bons » acides gras oméga-3.