



L'alliée en cuisine

CHOISIR LA BONNE POMME DE TERRE

Pour bien réussir ses pommes de terre à l'eau, sa purée ou encore ses frites, il est important de choisir la bonne variété de pommes de terre. Alors, demandez conseil à votre vendeur ou suivez les recommandations d'usages indiquées sur les emballages.



- Les pommes de terre avec les indications « **vapeur/eau** » et/ou « **rissolées/sautées** » ont une chair ferme, une bonne tenue et ne noircissent pas à la cuisson.

► **À privilégier pour :**
les cuissons à la vapeur, à l'eau et à la poêle, les plats mijotés, les gratins et les plats au four.



- Les pommes de terre avec l'indication « **four** » garantissent une cuisson entière au four (en robe des champs) réussie.

► **À privilégier pour :**
les purées, les potages, les plats mijotés, les gratins et les plats au four.



- Les pommes de terre avec l'indication « **frites** » ont une teneur en matière sèche élevée et absorbent peu l'huile.

► **À privilégier pour :**
les frites, mais aussi les purées et les potages.

À RETENIR

À chaque cuisson sa variété de pommes de terre!

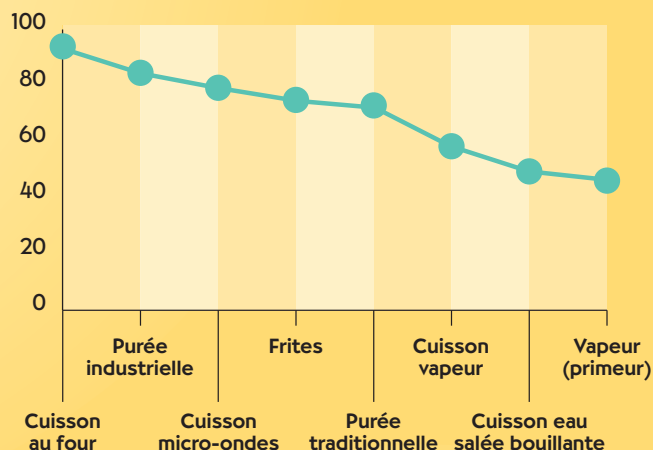
QUAND LA CHALEUR GRIMPE, L'INDEX GLYCÉMIQUE AUSSI

Plus la température de cuisson est élevée, plus l'index glycémique (IG)* de la pomme de terre augmente : un mauvais point pour les diabétiques, mais aussi pour tous les consommateurs. Par ailleurs, la préparation en purée entraîne également une augmentation de l'IG. La solution : équilibrez votre repas en associant la pomme de terre à d'autres aliments à faible IG (des légumes par exemple).

**Pour plus de détails sur l'IG, voir la fiche L'alliée du diabétique.*

IG

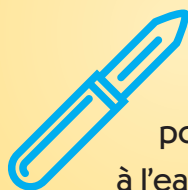
Variation de l'index glycémique en fonction du mode de cuisson



À RETENIR

La cuisson peut modifier les propriétés nutritionnelles de la pomme de terre.

À CUIRE HABILLÉE



Pour une meilleure digestibilité, il faut cuire la pomme de terre dans sa peau à l'eau ou à la vapeur au moins 20 à 25 min. En effet, l'épluchage avant cuisson enlève une partie des vitamines et minéraux et favorise leur migration dans le milieu de cuisson.

PLUTÔT CUITE QUE CRUE !



À cause de son amidon, la pomme de terre crue est indigeste et n'a donc pas d'intérêt nutritionnel. À la cuisson, cet amidon se transforme en glucose, très digeste, et surtout carburant majeur pour l'organisme.

Références

- Table Ciqual 2013 de la pomme de terre cuite à l'eau, ANSES, www.anses.fr
- Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. Critical reviews in food science and nutrition 2009 ; 49 : 823-40.
- King JC, Slavin JL. White potatoes, human health, and dietary guidance. American Society for Nutrition 2013 ; 4 : 393S-401S.
- Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values : 2002. Am J Clin Nutr 2002; 76 : 5-56.