

## Les atouts nutritionnels de la pomme de terre

### La pomme de terre, qu'est-ce que c'est ?

- 80 % d'eau (en moyenne)
- De la matière sèche : 80 % d'amidon, 7 % de fibres, 3 % de protéines, 10 % (environ), d'autres éléments (minéraux, fer, vitamines) dont un très petit pourcentage de corps gras.

### La pomme de terre, une partenaire diététique

La pomme de terre n'est pas un aliment calorique en soi c'est la façon de la cuisiner qui fait toute la différence. Cuite à l'eau ou à la vapeur, sa valeur énergétique s'élève à 85 Kilocalories aux 100 grammes, ce qui est assez modéré (les pâtes : 114 Kcal - le riz : 87 Kcal). Les matières grasses (lipides) y sont présentes en très petite quantité. Ce n'est un secret pour personne : les frites et les chips sont les formes les plus caloriques des pommes de terre...

La pomme de terre est riche en fibres, à la fois dans sa chair et dans sa peau. On connaît l'intérêt des fibres pour le transit intestinal, qu'elles facilitent. Cuites avec la peau, une ration de 300 grammes de pommes de terre représente 25 % des apports quotidiens recommandés en fibres.

### La pomme de terre, une source exceptionnelle de nutriments

**Des minéraux :** Une vingtaine de minéraux (principalement du magnésium et du potassium) sont présents dans la pomme de terre.

**Du potassium :** La pomme de terre représente une source de potassium intéressante. Celui-ci joue un rôle dans les réactions mettant en jeu les protéines et les glucides. Il intervient dans la contraction des cellules musculaires.

**Du fer :** Indispensable à l'organisme, il permet le transport de l'oxygène par les globules rouges.

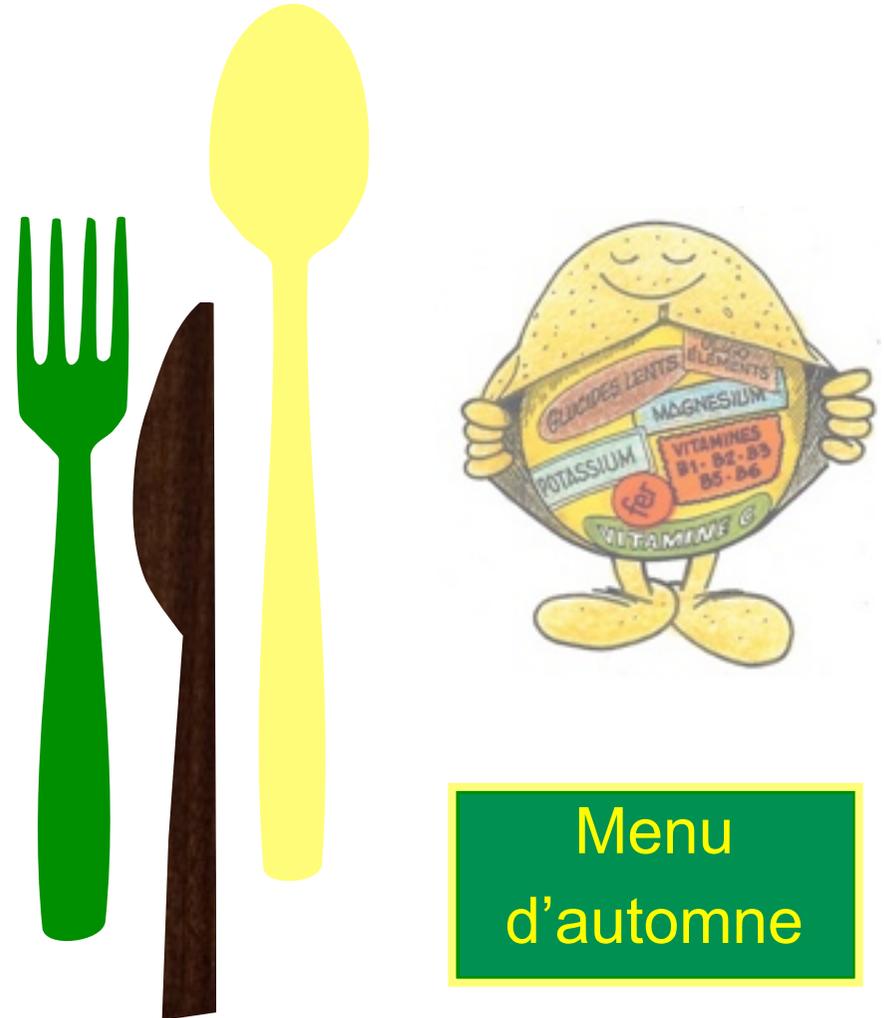
**Des vitamines :** La pomme de terre contient des vitamines du groupe B, et surtout de la vitamine C en quantité, ce qui est unique pour un féculent. Pour en tirer le meilleur parti, mieux vaut la cuire avec sa peau, à l'eau ou plutôt à la vapeur. Une ration moyenne de 300 g de pommes de terre cuites de cette manière apporte 30% des besoins quotidiens en vitamine C.

**Des glucides complexes :** Quel que soit le mode de préparation, la pomme de terre demeure une excellente source de glucides complexes. Elle est aussi source d'énergie progressive et favorise la satiété.



Automne 2009

# Atelier diététique



Menu  
d'automne

Marie TAUPIN, Diététicienne





# La pomme de terre

## La pomme de terre dans l'alimentation du diabétique :

L'**index glycémique** de la pomme de terre varie en fonction de la cuisson et du mode de préparation. **Le fait d'écraser la pomme de terre augmente son index glycémique, c'est à dire élève la glycémie après digestion.** Plus l'amidon est divisé ou cuit, plus l'index glycémique augmente :

- Frites : 95%
- Pommes de terre cuites au four : 95 %
- Flocons de pomme de terre : 95 %
- Purée : 85 %
- Pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur dans sa peau : 65%
- Pommes de terre nouvelles cuites à l'eau ou à la vapeur dans sa peau : 61%

L'**indice glycémique** représente la vitesse à laquelle les glucides d'un aliment sont absorbés par l'organisme. Les aliments à **Index glycémique très élevé ne sont pas conseillés pour les diabétiques et pour les personnes en surpoids**, car ils favorisent une mauvaise régulation de la glycémie et le stockage des graisses.

Pour conserver au mieux, ses diverses qualités nutritionnelles, la cuisson à la vapeur ou au four, dans sa peau, est recommandée, car ces modes de cuisson diminuent la perte en minéraux et vitamines, et préserve le goût.

<http://www.dietetique-en-creuse.fr/index.php?tag/diabete>

## Pommes de terre paysannes

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
228 cal	7g	8g	32g



## Pommes de terre paysannes



### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 tranches de bacon
- 4 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 1 poivron
- chapelure
- sel et poivre

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, avec leur peau. Couper le poivron, le bacon, l'oignon en fines lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'eau. Quand les pommes de terre sont cuites, les couper en deux et creuser dans la chair. Mélanger le contenu de la chair avec le poivron, le bacon et l'oignon. Saler et poivrer.

Garnir les pommes de terre creusées avec le mélange et saupoudrer de chapelure. Placer les pommes de terre garnies dans un plat et faire gratiner au four 10 minutes.

## Duo de mousses choco-poire en verrines

### Ingrédients

Pour 3 personnes



- 3 poires
- 2 oeufs
- 70g de chocolat noir à cuire
- 1 cuillère à soupe d'édulcorant à cuire
- 1 cuillère à soupe de lait écrémé
- 1 demi feuille de gélatine

**Mousse au chocolat** : mettre le chocolat à fondre avec le lait au bain marie. Pendant ce temps, monter les blancs en neige ferme. Incorporer le chocolat aux jaunes puis y ajouter les blancs délicatement. Verser dans le fond des verrines.

**Mousse aux poires** : hydrater la gélatine. Mixer les poires et mettre cette purée à chauffer. Une fois que cette purée est tiède, ajouter la gélatine. Déposer sur la mousse au chocolat avec une cuillère ou une poche à douille.

