

Variétés de pomme de terre

On ne doit pas parler de la pomme de terre... mais des pommes de terre ! En effet, on recense aujourd'hui plus de 3000 variétés, dont environ 150 sont cultivées en France. Dans le commerce, une quinzaine de variétés prédominent.

POMMES DE TERRE : FAITES VOTRE CHOIX !								
Chair ferme	AMANDINE							
	ANNABELLE							
	CHARLOTTE							
	CHÉRIE							
	FRANCELINE							
	NICOLA							
	POMPADOUR							
	RATTE							
Chair tendre	AGATA							
	MONALISA							
	SAMBA							
Chair farineuse	ARIÉGIS							
	BINTJE							
	CAESAR							
	MARABEL							
	MELODY							
	VICTORIA							

Source : www.cnipt-pommesdeterre.com

Brochure élaborée par :
Marie TAUPIN,
Diététicienne
Réseau Atlantique Diabète

Avec la participation de :
Françoise DELBÉ, Sandra
BEAUCHARD, Véronique
LIAGRE DUTEIL, Nadine
DURAN, Danièle CHAILLÉ

Journée Mondiale du Diabète 2014

Brochure de recettes

«La pomme de terre à l'honneur»



Réseau Atlantique Diabète
Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis
Rue du Dr Schweitzer
17 019 LA ROCHELLE Cedex 01
☎ 05 46 45 67 32 ☎ 05 46 42 17 88
✉ atlantique.diabete@gmail.com
✉ atlantiquediabete@wanadoo.fr
site internet : www.atlantiquediabete.com

Le profil nutritionnel de la pomme de terre

Des glucides complexes (« sucres lents ») : l'amidon s'accumule dans le tubercule. Il confère à la pomme de terre les qualités nutritionnelles d'un féculent. Elle est source d'énergie progressive et favorise la satiété.

Des vitamines : la pomme de terre est l'un des rares féculents à contenir de la vitamine C. Outre son rôle d'anti-oxydant (« anti vieillissement »), la vitamine C favorise également une meilleure absorption du fer. Afin de préserver au mieux cette vitamine, la pomme de terre doit être stockée à l'abri de la lumière et cuite de préférence à la vapeur, avec la peau. On la consommera de préférence avec la peau, ou après épluchage fin. Une ration moyenne de 300 g de pommes de terre cuites à l'eau couvre 42 % des besoins quotidiens en vitamine C, 49 % si consommées avec la peau.

Des minéraux : une vingtaine présents dans la pomme de terre est notamment une ration moyenne de terre cuites à l'eau besoins quotidiens en consommées avec la

Des fibres : elles sont dans la chair et dans de pectines et de favorisent la sensation le transit intestinal. vapeur, une ration de pommes de terre des apports quotidiens

Et l'index glycémique (IG) ?

l'IG est la capacité d'un aliment glucidique (qui contient des sucres) à élever la glycémie après son absorption. Ceci n'est pas nécessairement proportionnel à la quantité de glucides de l'aliment et il est conseillé de consommer des aliments aux IG moyens ou bas (l'IG le plus élevé est 100). L'IG de la pomme de terre dépend surtout de son mode de préparation et de cuisson. Ainsi, l'IG de la pomme de terre au four, à l'eau bouillie, en frites ou en purée est élevée (de 80 à 90), celui de la pomme de terre vapeur avec sa peau est moyen (autour de 60) et celui de la patate douce cuite est bas (autour de 45). De plus, l'IG des pommes de terre à chair ferme (Charlotte, Nicola,...) est plus faible comparé à des pommes de terre farineuses (Bintje...). Enfin, l'association des autres aliments à la pomme de terre influencent également l'IG moyen du repas.



de minéraux sont de terre. La pomme de source de potassium : 300 g de pommes de apporte 50 % des potassium, 57 % si peau.

présentes à la fois la peau, sous forme lignines. Les fibres de satiété et facilitent Cuites à l'eau ou à la 300 grammes de représente environ 20 % recommandés en fibres.



Idées reçues sur la « patate » ...

FAUX



La pomme de terre fait grossir

Contrairement à une idée encore répandue, la pomme de terre ne fait pas grossir, même consommée à chaque repas. Cuite à l'eau ou à la vapeur, sa valeur énergétique s'élève à seulement 82 kcal aux 100g, ce qui est comparable aux autres féculents (riz, pâtes). Pour limiter l'apport calorique, il suffit de veiller à utiliser un minimum de matières grasses pour la cuisson et l'accompagnement. Car c'est surtout la façon de la cuisiner et les aliments qui y sont associés qui font toute la différence !



VRAI

La pomme de terre peut se manger avec la peau

Aujourd'hui, la plupart des variétés ont une peau assez fine donc leur consommation est tout à fait possible. D'autant que c'est sous la peau et dans la chair située en périphérie que se trouvent les vitamines et les minéraux. Pour éviter de consommer les pesticides, il est conseillé de choisir des pommes de terre BIO ou de les laisser tremper dans un bain d'eau froide pendant une nuit.

FAUX

La pomme de terre est mauvaise pour le diabète

Ce féculent est un aliment intéressant qui s'intègre parfaitement dans l'équilibre alimentaire recommandé aux diabétiques. Ce qui reste important pour l'équilibre glycémique sont l'équilibre alimentaire et le choix d'aliments à index glycémique moyen ou bas (voir paragraphe page précédente). Pour ce qui est de l'équilibre du poids, il est conseillé d'avoir une consommation occasionnelle de frites (leur index glycémique est en plus très élevé) ou de chips, riches en lipides.

FAUX

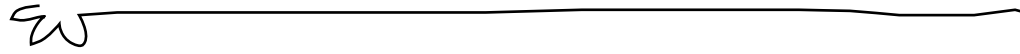


Il est déconseillé de consommer des pommes de terre tous les jours

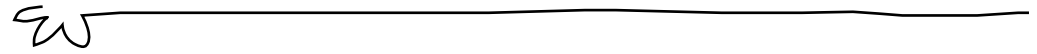
Bien qu'il soit conseillé de varier son alimentation, la pomme de terre, au titre de féculent peut parfaitement s'intégrer dans un repas équilibré quotidiennement. Pour une alimentation équilibrée et des plaisirs gustatifs variés, il est conseillé d'alterner les modes de préparation (potage, purée, gratin, mijoté...) et d'associer d'autres ingrédients (légumes, viandes...). Vous trouverez de nombreuses recettes sur le site <http://www.recette-pomme-de-terre.com/>.

Recette 1

Recette 3



Recette 2



Recette 4

