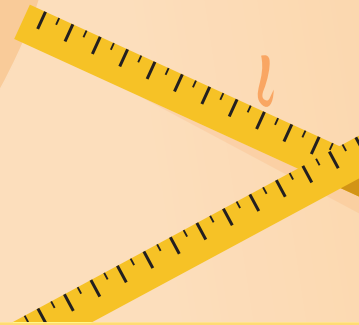


TOUT SAVOIR SUR LA POMME DE TERRE



L'alliée minceur

VITE RASSASIÉ !

Pour rester mince, l'essentiel est de manger raisonnablement. La teneur en fibres et en protéines de la pomme de terre favorise la satiété, davantage même que les pâtes ou le riz.



ATTENTION CEPENDANT : il faut préférer les pommes de terre bouillies, beaucoup plus « satiétogènes » que leurs congénères frites.

DES CALORIES ? OÙ ÇA ?


100 g
de pommes de terre cuites à l'eau c'est :



80%
d'eau



75
kcal

Contrairement à une idée reçue, la pomme de terre n'est pas très calorique.

Teneur en kcal de quelques aliments (pour 100 g)



Pâtes

151 kcal



Riz blanc

135 kcal



Haricots blancs

105 kcal



Maïs doux

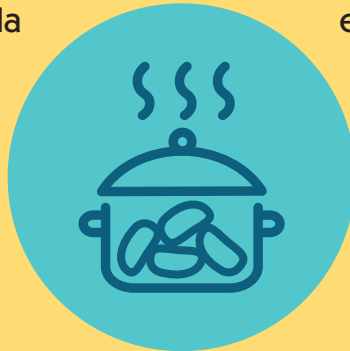
103 kcal

À RETENIR

La pomme de terre cuite à l'eau est plus légère que les autres féculents.

CUISINER AVEC LÉGÈRETÉ

Tout le secret minceur de la pomme de terre, c'est de bien la cuisiner. Bouillie ou à la vapeur, elle restera légère et facile à digérer. En revanche, frites et chips, dont la cuisson



est assurée par l'huile, sont à proscrire. La cuisson au four, quant à elle, fait grimper l'index glycémique* de la pomme de terre, tout comme la préparation en purée d'ailleurs.

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

À RETENIR

C'est un mode de cuisson sain qui fera de la pomme de terre votre alliée minceur !

EN PRATIQUE !

La pomme de terre vapeur se consomme de bien des façons. Voici une idée de recette légère et rapide, qui ravira votre famille ou vos invités.



SALADE DE POMMES DE TERRE ET POISSON

- 400 g de pommes de terre pour cuisson vapeur ou à l'eau
- 1 aile de raie (ou des filets de sole, de lotte...)
- 1 citron vert non traité (ou brossé sous l'eau froide)
- 4 c. à s. de crème liquide allégée à 15 %
- 1 c. à s. de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

- Faire cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau salée ou à la vapeur pendant environ 20 min.
- Porter à ébullition 1 litre d'eau salée, baisser le feu et faire pocher l'aile de raie pendant 10 min. Égoutter et détailler la raie en fines lamelles.
- Dans un bol, mélanger la crème, le jus d'un demi-citron vert, les zestes de l'autre moitié du citron vert, la ciboulette, le sel et le poivre.
- Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, la raie et la sauce. Servir frais.

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.