La pomme de terre, un trésor nutritionnel

Produit frais, légume et féculent à la fois, la pomme de terre renferme des atouts nutritionnels complémentaires et variés,

précieux pour notre organisme. Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) recommande d'ailleurs de consommer des féculents à chaque repas. Avec les pommes de terre, faites vous plaisir tout en vous faisant du bien !

La pomme de terre contient

De l'eau

L'eau est le principal constituant de la pomme de terre. Elle y est présente à près de 80%, en moyenne.

Des glucides complexes

Réserve de glucides des végétaux, l'amidon s'accumule dans le tubercule. Cette richesse en glucides complexes (entre 15 et 19% selon les variétés) confère à la pomme de terre les qualités nutritionnelles d'un féculent. Les glucides complexes sont sources d'énergie progressive et favorisent 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, la vitamine C favorise une meilleure absorption du fer. Pour la préserver au mieux, il faut stocker la pomme de terre dans le noir et la faire cuire de préférence à la vapeur, avec la peau. On la consommera avec la peau, ou après épluchage fin. Une portion de 250 g de pommes de terre cuites à l'eau couvre 7% des besoins quotidiens en vitamine C, 50% en vitamine B6 et 39% en vitamine B9.

Des minéraux

Une vingtaine de minéraux sont présents dans la pomme de terre. Elle est en particulier source de potassium : une portion de 250 g de pommes de terre cuites à l'eau apporte 56 % des besoins quotidiens en potassium.

Des fibres

Les fibres favorisent la sensation de satiété et facilitent le transit intestinal. La pomme de terre constitue un apport non négligeable de fibres alimentaires (pectines, lignines). Elles sont présentes à la fois dans la chair et dans la peau. La consommation de la pomme de terre avec la peau augmente la quantité de fibres ingérées et peut représenter 18% des besoins quotidiens pour une portion de 250g de pomme de terre cuite à l'eau.

Des protéines végétales

La pomme de terre possède des protéines de très bonne qualité et des acides aminés essentiels.