

# Les pommes de terre

Originaires d'Amérique du Sud, ce tubercule fut découvert par les envahisseurs espagnols. Introduite en France, elle ne s'imposa comme aliment courant qu'après les famines du 18<sup>ème</sup> siècle. Il existe plusieurs centaines de variétés, de couleur, forme, saveur et grosseur très différentes.

## Nutrition / Vertus

Riche en amidon, qui sera dégradé progressivement. Cependant le mode de cuisson va influencer sur cette dégradation.

Source de fibres et de vitamine C qui sera en partie détruite à la cuisson. C'est la pomme de terre nouvelle (rates... récoltées aux mois de mai, juin) qui en contient le plus.

## Conseils pour bien les choisir

Peu chères, se conservant facilement, elles doivent être fermes, non flétries, non piquées et non vertes. Sinon, lors de votre préparation, retirez les points noirs, les parties vertes (solanine, toxique à forte dose – 50% détruite à la cuisson-). Comme elles demandent un épluchage et un temps de cuisson variable (15-20 min) vous pouvez en cuire davantage et en garder pour vous préparer un autre plat dans la semaine.

## Formes commerciales

- en vrac, en sachets
- surgelées
- en boîtes
- en purée

## Idées recettes

- En salade
- Poêlée avec d'autres légumes
- En accompagnement de viande ou céréales
- En purée, mélangée avec d'autres légumes (carottes, céleri, chou-fleur...)
- A la vapeur, rissolées...



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*  
En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)