

La pomme de terre ne fait pas grossir

Constituée de fer, de magnésium, de potassium, de vitamines (surtout de vitamine C), de fibres, de protéines et de glucides, la pomme de terre apparaît plus que jamais nécessaire à l'équilibre alimentaire. Son goût est apprécié par tous et les enfants en raffolent !

Cependant, tout épluchage avant cuisson est cause de pertes de vitamines et minéraux car il enlève une grande partie du cortex plus riche (vitamine C, potassium, magnésium, fer).

De plus, la pomme de terre consommée comme frite possède une valeur calorique de plus de quatre fois supérieure à celle bouillie, soit environ 400 kcal/100 g (1672 kj). Les croustilles, quant à elles, atteignent 550 kcal/100 g (2300 kj).

C'est donc en robe des champs que chacun peut profiter au maximum des qualités nutritionnelles exceptionnelles de la pomme de terre.



Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec