

# Fiches légumes

AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

## Les Blettes ou Bettes

La Blette, ou bette, se récolte au potager de juillet à octobre. Ce légume est apprécié autant pour ses feuilles, à préparer comme des épinards, que pour ses côtes, qui s'utilisent dans de nombreuses recettes, notamment en gratin et tourte. Riche en fer, calcium, vitamines C et B9, la blette est un légume à redécouvrir !



Cette eau de constitution contient des **minéraux** dissous en quantités intéressantes (7g/100g) : du sodium, du potassium, mais aussi du phosphore, du magnésium, et surtout du fer et du calcium. A noter que plus les feuilles sont d'un vert foncé, plus la teneur en fer et en calcium est élevée.

La blette est également **très bien pourvue en vitamine C** (35mg/100g) **et B9**, et elle contient également du **béta-carotène**, un anti-oxydant majeur. Sa richesse en vitamine C rend intéressante l'association de la blette avec une viande, car cette vitamine favorise l'assimilation du fer de la viande.

### Histoire et origines de la blette

La blette, aussi appelée bette, poirée, joutte (Poitou), jotte (Vendée), bléa (Nice) ou encore carde, est **originaire d'Europe de l'Ouest et du pourtour méditerranéen**. Les plus anciennes traces de culture et de consommation remontent **aux jardins de Babylone et à la Rome Antique**. On la trouve encore à l'état **sauvage en Grèce** et en Crète.

En France, elle s'est démocratisée au Moyen Age, où elle faisait partie de très nombreuses recettes. Elle a été beaucoup moins consommée à partir du début du XXe siècle, mais elle est assez présente sur les marchés aujourd'hui. Elle est cultivée partout en France, mais plus particulièrement **dans le Sud, où elle fait partie du patrimoine culinaire** (les cuisines monégasques, niçoise et corse utilisent la blette dans de nombreuses recettes traditionnelles).

### Botanique et variétés

La blette (*Beta vulgaris* var. *cicla*), est une plante herbacée de la famille des **Chénopodiacées, comme la betterave (dont elle est très proche), l'épinard ou le quinoa.**



Elle est cultivée comme une plante potagère, pour ses grandes feuilles vertes et ses côtes (ou pétioles) charnus, larges et plats, dont la couleur varie du blanc au rouge, en passant par le rose, l'orangé et le jaune. Ses couleurs flamboyantes et contrastées selon les variétés, très décoratives dans un jardin, font que la blette est parfois utilisée comme plante ornementale.

### Atouts nutritionnels de la blette

La blette, feuilles et côtes confondues, est **peu calorique** : seulement 21Kcal pour 100g, soit 92kJ. Elle contient en effet 2,7g de glucides pour 100g (c'est-à-dire moins que la moyenne des légumes), à peine quelques traces de lipides, et 2,1g de protéines (teneur supérieure à celles de nombreux légumes). Elle est réputée **diurétique, légèrement laxative** (grâce à ses fibres : 1g/100g) et riche en eau (92% de la plante).

### Les conserver

Les blettes ne sont pas fragiles, et elle se conservent assez bien au réfrigérateur, pendant quelques jours. Evitez simplement de les entasser. Vous pouvez aussi les enruler dans un linge propre à peine humide, pour éviter que les feuilles ne flétrissent trop vite. Il est également possible de précuire les côtes durant 5 minutes à l'eau bouillante, pour les consommer quelques jours plus tard ou les congeler. Si elles doivent attendre au réfrigérateur une fois blanchies, arrosez-les d'un jus de citron, elles resteront ainsi bien blanches.

### En cuisine

Pour préparer les blettes, commencez par séparer les côtes des feuilles. Lavez et égouttez le tout, coupez les côtes en tronçons de 2 ou 3 cm, puis retirez la fine pellicule translucide et fibreuse qui recouvre les grosses côtes.

Les feuilles se cuisent et s'accommodent comme des épinards, à cette différence près qu'elles fondent moins à la cuisson et conservent une texture qui se prête bien aux quiches, tourtes et farces pour viandes, poissons ou légumes.

Les côtes se cuisent à la vapeur ou à l'eau bouillante salée, additionnée d'un filet de jus de citron, pour éviter le noircissement. On peut aussi les braiser, à l'étouffée, avec un peu de matière grasse et d'eau au démarrage de la cuisson. Une fois cuites, on les assaisonne (la blette aime l'ail et le persil) et elles peuvent être servies en accompagnement, avec une sauce blanche ou une sauce tomate par exemple. On peut aussi les préparer en gratin, les intégrer à un risotto... En salade, les côtes, cuites à l'eau, et relevées d'huile d'olive, de citron et d'ail, sont rafraîchissantes, parfaites pour les menus estivaux ! Enfin, à Nice, une spécialité locale est la tourte sucrée aux blettes, à servir en dessert, à base de feuilles de blettes, pignons, raisins secs, pommes, poudre d'amande, œufs et cassonade. A essayer pour les intrépides !

# Fiches légumes

AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

## Découvrons le chou-rave !



Le **chou-rave** est un légume bulbeux qui se mange cru ou cuit. Il peut être de couleur blanche, vert pâle ou violette. Son goût rappelle celui du

navet blanc ou de la tige de brocoli, deux plantes de la même famille que lui, celle des crucifères.

Comme la plupart des **crucifères**, il contient des composés bioactifs qui auraient des effets bénéfiques pour combattre différents types de cancer. Le **chou-rave** est également une excellente source de vitamine C.

### La petite histoire du chou-rave...

Le terme « **chou-rave** » est apparu dans la langue française en 1600. Dans certaines régions de France, on l'appelle « **chou pommé** » et, pour le décrire botaniquement, on dira qu'il s'agit d'un tubercule aérien, le chou-rave n'étant pas à proprement parler une racine, mais plutôt un renflement de la tige.

Au premier siècle de notre ère, on « créait » le chou pommé. Vers la même époque, dans une région proche de ce qui est aujourd'hui l'Allemagne, on s'intéressait aux plants de borécole possédant de courtes tiges renflées. À force de sélection, on finit par obtenir une tige de plus en plus renflée qui, au bout de quelques siècles, aboutit à la forme que nous lui connaissons aujourd'hui.

Apprécié en **Allemagne** et dans le nord de l'Europe, le **chou-rave** est peu consommé en France et dans les autres pays de l'Europe de l'Ouest, où on le destine aux animaux d'élevage. Tout comme le topinambour, le rutabaga et le navet, il a subi, lors de la dernière guerre mondiale, les contrecoups d'une présence obligée dans l'alimentation de tous les jours. Aujourd'hui, bon nombre de personnes refusent encore de le consommer. En Amérique du Nord, malgré de timides efforts pour le faire connaître, il reste le parent pauvre de la grande famille des choux.

### Comment conserver le chou-rave ?

Couper les tiges feuillues au ras du chou rave.

Crus et frais, les choux-raves débarrassés de leurs fanes, se conservent, enveloppés dans un sachet de papier kraft, pendant 1 à 2 semaines dans le bac à légumes. Ne les conservez pas trop longtemps, ils deviendraient filandreux et creux. Les feuilles ou fanes se conservent une bonne semaine au réfrigérateur enveloppées dans un torchon bien serré ou dans un sachet de papier kraft.

### Le chou-rave au jardin...

Le chou-rave aime les températures fraîches et préfère donc être cultivé au printemps et à l'automne. Toutefois, au **printemps**, il faut éviter de le mettre en terre avant que les températures ne se soient stabilisées et n'aient atteint 15 °C. Sinon, il risquerait de monter prématurément en graine.

Bien que tous les membres de la famille des crucifères soient sensibles à la **mouche du chou**, les légumes racines ou quasi-racines comme le chou-rave y sont particulièrement exposés. C'est dans la racine de la plante que les larves s'installent et creusent leurs tunnels, ce qui rend le légume fort peu appétissant. Or, au jardin, l'association de la laitue et du chou-rave a pour effet de diminuer sensiblement les attaques de la mouche du chou qui n'aime pas l'odeur de la laitue. On sèmera donc ces deux légumes en alternance.

### Comment consommer le chou-rave ?

**Cru** : en fines tranches ou râpé dans les salades.

**Cuit** : en purée comme les pommes de terre, ou sous forme de frites.

**À la chinoise** : revenu à la poêle avec des oignons et des champignons.

Les **feuilles** du chou-rave se consomment comme des épinards ou du vert de navet.

Pour un maximum de valeur nutritive, on le fait cuire avec la peau et on le pèle ensuite. Les plus petits (2 cm ou 3 cm) peuvent être consommés avec leur peau. Temps de cuisson : à la vapeur : entre 5 et 10 mn pour les plus gros et vieux ; à l'eau : entre 5 et 10 mn ; à la poêle ou à la sauteuse : entre 7 et 15 m, en fonction de la quantité de liquide que vous ajouterez ou non à la préparation.

### Tout savoir sur la rhubarbe...

Originnaire du nord de l'Asie (Sibérie), elle était connue comme plante médicinale en Chine depuis très longtemps. Introduite en Europe par Marco Polo, elle fut d'abord cantonnée parmi les plantes médicinales et ornementales ; elle ne fut cultivée et consommée comme plante potagère qu'à partir du XIII<sup>e</sup> siècle.

La rhubarbe est bien pourvue en vitamine C (12 mg/100 g) : elle a ainsi des propriétés toniques et antianémiques. La rhubarbe est très laxative grâce à sa richesse en fibres : elle est utilisée comme purgatif. Elle apporte également des minéraux, certains en grande quantité comme le potassium et le phosphore, et certains en quantité moindre, mais néanmoins intéressante, comme le magnésium et le calcium. La substance secrétée par sa racine est appréciée pour son action antiseptique sur les problèmes de foie. En outre, la rhubarbe est un bon anti-inflammatoire pour les muqueuses buccales.



Ce sont uniquement les pétioles des feuilles qui peuvent être consommés crus, cuits, en tartes, en confiture ou comme légume. On peut également faire un sirop ou un sorbet avec la rhubarbe. C'est en fait une plante qui se cuisine de mille façons. L'acidité de la plante demande à être atténuée par du sel ou du sucre. Les variétés rouge carmin de rhubarbe sont plus tendres que les vertes.

### Les choux sont à la mode !



#### Le chou (*Brassica oleracea*)

est une plante comestible de la famille des Brassicacées, originaire du sud-ouest de l'Europe. Il s'agit d'une crucifère bisannuelle dont les feuilles forment une tête compacte ou « pomme». Leur culture en tant que légume remonte à la plus haute Antiquité, à partir de formes sauvages originaires d'Europe de l'Ouest ou méridionale. Pommé, cabus, vert, frisé, de Milan, rouge, rave, de Bruxelles, fleur, brocoli, navet, chinois ... il existe bien d'autres variétés.

**Les choux comptent parmi les légumes les plus riches en vitamine C et en substances protectrices contre le cancer.**

Le chou cultivé, légume volumineux (hors choux de Bruxelles et quelques variétés plus petites), est dense et nutritif. Il fait partie des cultures à plus fort rendement (jusqu'à 160 tonnes/hectare en conditions idéales) mais compte tenu de ses importants besoins en azote, il a tendance à épuiser les sols et ne doit être cultivé sur la même parcelle qu'une fois tous les 5 ans.

### Les bienfaits de la betterave



La betterave se décline en plusieurs variétés : rouges, jaunes et blanches. C'est un légume-racine, au même titre que la carotte et le navet. Elle est connue comme légume depuis l'Antiquité.

La betterave est **un des légumes ayant le meilleur pouvoir antioxydant** et celui-ci demeurerait constant même après la cuisson. Elle contribue à protéger les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres impliqués dans l'apparition des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Elle contient de la bétanine (pigment lui donnant sa couleur) aux propriétés anti-inflammatoires, anti-tumorales et de protection du foie ainsi qu'un large éventail de minéraux. La **pelure** contiendrait au moins 3 fois plus de composés phénoliques que la chair contribuant activement à son pouvoir antioxydant.

Ses **feuilles** en sont également **très riches**, plus que les feuilles d'épinard et de brocoli. Elles contiennent également 2 composés antioxydants de la famille des caroténoïdes qui auraient des effets bénéfiques sur la santé oculaire. Elles sont également riches en vitamines A, K, B2 et B9.

Ses **fibres** favorisent une **assimilation progressive des glucides** et présentent aussi l'intérêt de **stimuler le fonctionnement des intestins**. Elles sont mieux tolérées lorsque la betterave est cuite. Crue, il est recommandé de la râper finement.

### Cuisson de la betterave

Ses feuilles peuvent se consommer crues ou cuites comme les épinards.

**Ne pelez pas** les betteraves **avant la cuisson** et veillez à **garder une partie de la tige** afin qu'elles ne perdent pas trop leur jus et conservent leur couleur. **Ne les percez pas** pour vérifier la cuisson car elles perdraient leur jus : frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement.

Temps de cuisson : bouillies à l'eau 2h30, à l'autocuiseur 30 mn, à la vapeur 20-40 mn, au micro-ondes 10 mn dans un fond d'eau, au four, emballées dans une feuille d'aluminium 1-2h à 170° sur la grille du milieu.

### Les tiges et les feuilles aussi !

**Savez-vous que les tiges de betterave se préparent comme des blettes (même famille !), et les feuilles comme des épinards ?**  
**Domage de les jeter !**

# Fiches légumes

## AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

### La Courge

(extrait de Wikipédia)

Les **courges**, dénommées aussi potirons ou citrouilles dans l'usage courant, font partie de la **famille des cucurbitacées** plus spécialement du genre ***Cucurbita*** comme les melons et les concombres du genre ***Cucumis***.

Elles sont dotées d'une étonnante variabilité génétique, qui se traduit, chez les fruits, par d'innombrables formes et couleurs et aussi une grande diversité de tailles.

Elles sont généralement cultivées pour leurs fruits comestibles mais il arrive qu'elles le soient pour leurs graines oléagineuses.

Le terme désigne également leurs fruits, qui ont la propriété de se conserver facilement à maturité et qui sont utilisés en cuisine comme un légume ou donnés aux animaux.

La culture des courges est une des plus anciennes au monde; elle remonte à 8000 ans avant Jésus Christ, au Mexique. Aliment de base de presque toutes les tribus amérindiennes, la courge était une des "trois soeurs" du système de plantation des Iroquois, à côté des haricots et du maïs. On enterrait les graines de courge avec les morts afin de nourrir leur voyage dans l'après-monde. Les graines étaient également utilisées pour améliorer la fertilité.

Parmi les nombreuses espèces de ces courges, qui sont caractérisées par leur peau dure, leur cavités remplies

de graines et leur chair (pulpe) sucrée, on peut citer la courge musquée (courge butternut), la hubbard, le buttercup, la courge poivrée, la courge spaghetti et le potimarron.

Les courges d'hiver sont récoltées à un âge plus mûr que leurs cousines d'été. Avec leur peau dure, elles peuvent se garder plus longtemps et leur chair orange est plus riche en vitamines. Les courges d'hiver représentent une source importante de caroténoïdes, un groupe d'anti-oxydants qui comprend les carotènes alpha et bêta; une seule portion de courge fournit plus que deux fois la dose quotidienne recommandée de vitamine A, importante pour la santé des yeux.



#### **BOTANIQUE :**

✓ Originaire d'Amérique, cette plante herbacée annuelle est cultivée pour son fruit. Sa tige, qui rampe jusqu'à 10 m, porte de très grandes feuilles à 5 lobes, velues, au long pétiole, ainsi que des vrilles.

Les fleurs, jaune orangée s'ouvrent en corolles à 5 dents. Elles donnent un énorme fruit, baie creuse et globuleuse aux très nombreuses graines (semences) plates.

Parties utilisées : les graines et la pulpe. Celle-ci est séchée à pleine maturité, qui intervient en été. L'huile est

✓ extraite des graines et seules les graines de *Cucurbita pepo* sont autorisées par la pharmacopée française et allemande.

✓ On distingue principalement, parmi les courges les plus fréquemment cultivées en Europe, les espèces suivantes, que l'on peut reconnaître, lorsqu'on ne dispose que du fruit, aux caractères du pédoncule :

- *Cucurbita pepo* : les courges véritables, courgettes , citrouilles, courges spaghettis , pâtisseries .
- *Cucurbita maxima* : les potirons , potimarrons, giraumonts (bonnets turcs).
- *Cucurbita moschata* : les courges musquées , doubeurres (butternut).
- *Cucurbita ficifolia* : les courges de Siam.

#### **Conservation :**

• Les courges d'hiver se conservent de deux à quatre mois si elles sont à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. L'idéal est un endroit frais (10 à 15 °C / 50 à 59 °F), légèrement sec et bien aéré.

• Ne réfrigérer les courges d'hiver que si elles sont coupées ou cuites avec film.

• On peut aussi congeler la chair des courges. Si on veut la congeler en morceaux, il suffit de

# Fiches légumes

AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

blanchir les morceaux durant une minute, de refroidir immédiatement et d'emballer dans des sacs conçus pour la congélation.

- On peut aussi faire cuire les morceaux de 15 à 20 minutes pour ensuite en faire une purée qui se conservera au congélateur jusqu'à 12 mois.
- Les courges d'hiver doivent être fermes et intactes, sans taches et sans craquelures, donc bien les laver, les brosser et les sécher.
- Les **Graines** sont à conserver de préférence au réfrigérateur pour retarder le rancissement.
- L'**Huile** se conserve 18 mois après sa fabrication. Voir la date de péremption sur l'étiquette. La garder au frais et au sec, à l'abri de la lumière. Une fois la bouteille entamée, la mettre au réfrigérateur.



## A propos du potimarron...

Le potimarron est une variété de courge voisine du potiron. Sa forme et son goût lui ont valu le surnom de courge châtaigne.

Cuisinée en gratin, c'est un délice.

Il est très riche en vitamines A, B, C, D, E, en oligo-éléments (phosphore, calcium, magnésium, fer, potassium, silicium, sodium...), en acides aminés, en acides gras insaturés, en amidon, en sucres naturels et en carotène.

Plus le fruit est conservé dans une cave sèche, plus ses teneurs en vitamines et en sucre augmentent.

Comme les potirons, les potimarrons peuvent être consommés en potage, au four avec de l'ail, frits, en gratin, en tourte ou en purée. À la différence du potiron, il n'est pas nécessaire de retirer la peau du potimarron avant la cuisson, à la condition qu'il soit BIO, c'est-à-dire cultivé par Vivien !



### Petite histoire de topinambours



Les Topinambours ont été introduits en France en 1603 à l'occasion de la visite très remarquée à Paris de quelques indiens Tupinambas venus du Brésil.

Associés aux privations de la Seconde Guerre Mondiale (puisque les pommes de terre étaient réquisitionnées pour les occupants), les topinambours ont été oubliés mais sont de retour dans les menus des Grands Chefs. Le topinambour est un tubercule au délicieux goût d'artichaut.

#### Le Topinambour côté diététique

Sa constitution est proche de celle de la pomme de terre avec 2% de protéine, pas de lipide et 17% de glucides. Cependant la moitié des glucides ne sont pas de l'amidon parfaitement digeste mais de l'inuline pour laquelle, contrairement à d'autres animaux nous n'avons pas d'enzymes nécessaires pour le dégrader. Le résultat, c'est que ça fermente dans nos intestins et ce d'autant que le topinambour est riche en fibres. Et qui dit fermentation dit... flatulences ! La digestion des topinambours est plus facile si l'on ajoute 1 ou 2 feuilles de sauge dans l'eau de cuisson. Par contre son index glycémique est très faible : il est de ce fait recommandé aux diabétiques.

### Les bienfaits du radis noir



Le radis noir appartient à la famille des crucifères, ce légume serait originaire d'Asie. Il n'est pas très nutritif, mais très riche en **vitamine C** et contient aussi des vitamines du **groupe B** ainsi que du calcium et des **sels minéraux (soufre, fer et iode)**. Très riche en eau et en fibre, il améliore le transit intestinal et se voit recommandé aux personnes souffrant de constipation. Excellent **draineur du foie et de la vésicule biliaire**, le radis noir favorise l'élimination des déchets et toxines (**effet antibactérien sur notre flore digestive**) et rétablit un fonctionnement harmonieux de ces organes. *Le radis noir combat l'uricémie ou la goutte en empêchant la formation de cristaux d'acide urique. Il est aussi utilisé contre les calculs rénaux et biliaires. C'est un antiallergique, un antiseptique puissant et un tonique respiratoire.*

### Recettes avec du radis noir

**Au petit déjeuner** sur une tranche de pain tartinée de houmos (Christophe).

**Idéal pour un apéro** (Cécile) : - " à la russe " avec du saumon et du cumin (<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/322246-radis-noir-a-la-russe>) - avec un bon tarama tartiné dessus : Cécile nous recommande celui du marché crétois de Maule. - plus simplement tous les jours en guise de crudités en badigeonnant les tranches d'une bonne huile d'olive et en parsemant de graines de sésame grillé (gomasio).

**A l'occasion, transmettez vos recettes de radis noir !**

# Fiches légumes

AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

## Les bienfaits du pourpier

Vivien le classe dans la catégorie « verdure », les Amapiens l'apprécient pour ces feuilles charnues et son originalité ! Le pourpier est une petite plante aux feuilles épaisses, il pousse dans toute la France et dans toutes les régions chaudes et tempérées de la terre ; il en existe plusieurs variétés.



### Comme il est fort le pourpier !

Il est à la base du régime crétois, connu pour ses bienfaits sur la santé : très riche en acides gras polyinsaturés oméga 3, qui ont notamment un rôle dans la protection cardio-vasculaire, et aussi riche en antioxydants (vitamine C, bêta-carotène, vitamine E,...) et en oligo-éléments (potassium, magnésium et calcium).

Le pourpier est un aliment peu énergétique, il est aussi laxatif, diurétique et bénéfique en cas d'irritation des muqueuses. Il est utilisé en phytothérapie dans le traitement préventif des troubles cardio-vasculaires, et en usage externe pour lutter contre les contractures musculaires.

### *Le pourpier va se faire cuire chez les Grecs !*

Les Grecs font frire les feuilles et les tiges à l'huile d'olive, avec de la féta, des tomates, de l'ail et de la marjolaine. Les jeunes tiges et feuilles de pourpier se consomment en salade, et leur goût légèrement acidulé donne une petite touche originale. En Turquie il est consommé en salade mais surtout tend à remplacer l'épinard car plus facile à préparer. Il peut également être cuit dans une soupe ou une omelette.



### Une récolte par poignées, mais délicate !

Saviez-vous que le pourpier peut repousser 3 ou 4 fois sur le même pied ? Voilà pourquoi Vivien préconise de couper les feuilles sans trop tirer sur le pied, car il a un faible enracinement et doit rester gaillard pour la repousse. On empoigne donc les feuilles sans tirer dessus puis on les coupe à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Cet hiver est doux, le pourpier poussera sur plusieurs cycles, pour notre plus grand régal !

### La pomme de terre

(extrait de Wikipédia)



La **pomme de terre**, ou **patate** (*langage familier, canadianisme et français régional*), est un tubercule comestible produit par l'espèce *Solanum tuberosum*, appartenant à la famille des solanacées. Le terme désigne également la plante elle-même, plante, vivace par ses tubercules en l'absence de gel mais cultivée comme une plante annuelle.

La pomme de terre est originaire de la cordillère des Andes dans le sud-ouest de l'Amérique du Sud où son utilisation remonte à environ 8.000 ans. Introduite en Europe vers la fin du XVI<sup>e</sup> siècle à la suite de la découverte de l'Amérique par les conquistadors espagnols, elle s'est rapidement diffusée dans le monde et est devenue l'un des aliments de base de l'humanité, figurant parmi les légumes et féculents les plus consommés.

C'est aussi la culture alimentaire la plus productive, produisant plus de matière sèche à l'hectare que les céréales. La pomme de terre reste sous-utilisée dans certains pays du Tiers-Monde, notamment en Afrique sub-saharienne, mais globalement sa consommation progresse dans les pays en développement, tandis que dans les pays développés elle tend à diminuer, basculant de plus en plus vers des formes transformées (produits appertisés, déshydratés ou surgelés).

La fécule de pomme de terre a donné naissance à une industrie de transformation aux multiples débouchés dans les secteurs agro-alimentaire, cosmétique, pharmaceutique et industriel.

Compte tenu de son importance économique, de nombreuses études scientifiques sur la pomme de terre et les espèces apparentées, notamment dans le domaine de la génétique, sont menées par des institutions publiques ou privées de

différents pays, coordonnées au niveau mondial, entre autres, par monde et est aujourd'hui cultivée dans plus de 150 pays sous pratiquement toutes les latitudes habitées.

C'est une source importante de glucides, qui se présentent principalement sous forme de fécule, mais aussi de protéines et de vitamines. Ses qualités nutritives et sa facilité de culture font qu'elle est le centre international de la pomme de terre.

### Valeur nutritionnelle

La valeur nutritionnelle de la pomme de terre est liée à sa composition, principalement à sa teneur en matière sèche, qui se compose essentiellement de glucides, mais qui apporte aussi des protides, des vitamines, de sels minéraux, des fibres alimentaires et seulement des traces de lipides. La valeur nutritionnelle peut cependant être affectée par les modes de préparation culinaires dans la mesure où ils modifient cette composition, par exemple par la concentration de matière sèche, l'apport de matières grasses et la dégradation des vitamines. La pomme de terre est un aliment relativement riche en amidon (75 à 80 % de la matière sèche), et parfois considéré comme un féculent, mais qui se rapproche des légumes par sa teneur élevée en eau (environ 80 %), contre seulement 12 % pour les céréales et légumes secs. Sa forte teneur en eau et la quasi absence de lipides en font un aliment modérément énergétique, environ 80 à 85 kcal/100 g, du moins lorsqu'elle est cuisinée sans apport de matières grasses. À titre de comparaison, 100 g de pomme de terre chips apportent environ 550 kcal.

L'amidon est constitué de 75 % d'amylopectine et de 25 % d'amylose. Une partie de cet amidon, environ 7 %, est constituée d'amidon résistant qui n'est pas assimilé au niveau de l'intestin grêle. Cette proportion peut augmenter (jusqu'à 13 %) si les pommes de terre sont refroidies après cuisson (par exemple pomme de terre en salade). L'amidon résistant est assimilé par les nutritionnistes aux fibres alimentaires, avec les mêmes effets bénéfiques, notamment parce qu'il augmente le lest intestinal et la sensation de satiété. Outre l'amidon, les pommes de terre

# Fiches légumes

## AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

contiennent une faible quantité de sucres, dont la teneur varie selon les variétés, l'état de maturité des tubercules et leurs conditions de stockage.

La teneur en protides, d'environ 2 % du poids frais, représente 8 à 10 % de la matière sèche, taux comparable à celui des céréales. Il s'agit pour une part de protéines hydrosolubles et pour une part d'acides aminés libres. Les protides de la pomme de terre ont une bonne valeur biologique, comparable à celle du lait de vache. Ils contiennent plusieurs acides aminés essentiels, en particulier la lysine dont l'abondance les rend complémentaires des protéines de céréales, mais avec une légère déficience en acides aminés soufrés (méthionine, cystine).

Les principales protéines sont l'albumine, la globuline, la prolamine et la glutéline.

Les tubercules contiennent également des glycoprotéines (patatine et lectine).

La pomme de terre est une bonne source de vitamines hydrosolubles, en particulier de vitamine C (acide ascorbique). Une portion de 300 g de pommes de terre bouillies fournit environ 50 % de l'apport journalier recommandé. De fait, dans de nombreux pays où elle est le premier légume consommé, la pomme de terre est la principale source de vitamines C dans la ration alimentaire moyenne des habitants. Par exemple aux États-Unis, cet apport était (en 1975) estimé à 20 % (contre 18 % pour les agrumes). La teneur en vitamine C est la plus élevée dans les pommes de terre primeur (40 mg/100 g) contre seulement 15 mg chez la pomme de terre de conservation. Cette teneur diminue pendant le stockage, et après cuisson car c'est une substance sensible à la chaleur (thermolabile) et à la dissolution dans l'eau.

La pomme de terre est aussi une source intéressante de vitamines B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine) et B9 (acide folique).

Les sels minéraux représentent environ 1 % du poids des tubercules frais. Ils comptent plusieurs minéraux et oligo-éléments importants pour l'alimentation humaine, dont potassium (50 % du total), fer et magnésium, ainsi que calcium et phosphore.

Le calcium, bien que sa teneur soit faible comparée à celle d'autres aliments comme les céréales, est mieux assimilé du fait du très faible niveau de l'acide phytique.

Leur teneur élevée en potassium font des pommes de terre un aliment contre-indiqué en cas de défaillance rénale (hyperkaliémie). Inversement la faible teneur en sodium et la valeur élevée du ratio potassium/sodium les rend bénéfiques en cas d'hypertension.



### Cuisine de la pomme de terre

La pomme de terre a été utilisée pour faire des galettes, de crêpes, du gâteau (en 1791 par exemple).

Les recettes les plus courantes sont cependant celles des frites, de la purée, des pommes de terre bouillies (ou à l'anglaise), du potage poireaux-pommes de terre, des pommes sautées ou rissolées ou des salades composées. Français et Belges se disputent la paternité de la frite.

Les Français la considèrent comme une création parisienne : des frites étaient vendues sur les ponts de Paris pendant la Révolution, d'où leur nom de  *pommes Pont-Neuf* . Les Belges s'appuient sur un document de 1781 disant qu'on adorait faire frire les petits poissons

# Fiches légumes

## AMAP du Saule Blanc – juillet 2014

de rivière, mais que, lorsqu'on n'en trouvait pas, on les remplaçait par des pommes de terre coupées de telle sorte qu'elles reproduisent la forme de ces poissons.

### ***Aptitude culinaires de différentes variétés***

---

En Europe, les variétés de pomme de terre sont classées en quatre groupes selon leurs aptitudes culinaires.

Ce classement, établi par l'Association européenne pour la recherche sur la pomme de terre (EAPR), tient compte de facteurs explicatifs de la texture, qui sont principalement le degré de délitement à la cuisson, la fermeté de la chair et la « farineuse ».

### **Types culinaires des pommes de terre**

- **type A** : pomme de terre « à chair ferme », peu farineuse, aqueuse, et se tenant bien à la cuisson, à réserver plutôt pour les salades, pommes vapeur ou en robe des champs, pommes sautées (exemples : Belle de Fontenay, Charlotte, Amandine) ;
- **type B** : pommes de terre à chair assez fine, un peu farineuse, se délitant peu à la cuisson, à réserver plutôt pour les pommes rissolées, en robe des champs, pommes vapeur, gratins, potages, pommes sautées (exemples : Manon, Ostara, Sirtema) ;
- **type C** : pommes de terre à chair farineuse et se désagrégant à la cuisson, à réserver plutôt pour les frites, purées, pommes au four, potages (exemples : Agria, Bintje)
- **type D** : pomme de terre à chair très farineuse ; ce sont essentiellement des variétés féculières, non utilisées en cuisine.