



L'histoire de la pomme de terre a commencé il y a plus de 8000 ans où elle poussait à l'état sauvage sur la cordillère des Andes. Elle a fait plusieurs entrées en Europe mais ce n'est qu'au 18^{ème} siècle, grâce à Antoine Augustin Parmentier que la pomme de terre s'implante en Europe. Alors pharmacien et nutritionniste, il vante les **vertus nutritives** de la pomme de terre et les recommande pour pallier aux problèmes de famine des années 1769-1770.

La pomme de terre est un produit frais **considéré à la fois comme un légume (pour sa forte teneur en eau) et pour un féculent (pour sa teneur en fibre).**

Elle est constituée de 80 % d'eau, 16 % de glucides et notamment d'amidon, 2 % de protéines, 1,5 % de fibres, 1 % de vitamines et minéraux, 0,3 % de lipides.

Ces vertus nutritionnelles proviennent principalement de sa teneur en matière sèche qui se compose de glucides, protides, vitamines (C et B9 notamment), minéraux (fer, potassium, calcium, phosphore et sodium), et de fibres alimentaires.

La pomme de terre est l'un des rares féculents à contenir de la vitamine C : cette vitamine possède un rôle anti-oxydant et favorise une meilleure absorption du fer. Pour préserver cette vitamine, la pomme de terre doit être stockée à l'abri de la lumière et cuite à la vapeur. La pomme de terre contient également de nombreux minéraux et des fibres permettant de favoriser la sensation de satiété et le transit intestinal. Par ailleurs, elle contient peu de lipides.

Il faut cependant faire attention car ces propriétés nutritives peuvent changer en fonction de la variété, de la durée de stockage mais surtout du mode de préparation culinaire.

En effet, la cuisson et le mode de préparation peut faire varier l'index glycémique. Ainsi, une cuisson prolongée et à température élevée au four ou encore le broyage après cuisson (purée) et le tronçonnage (frites) avant cuisson entraîne une augmentation de l'index glycémique. Cela se traduit par une libération rapide des sucres simples et donc une augmentation très rapide de la glycémie après digestion. De plus, sous forme de frites ou de chips, l'huile généralement ajoutée à la préparation augmente l'apport énergétique et les lipides.

Pour une digestibilité optimale, il faut privilégier la cuisson de la pomme de terre à l'eau ou à la vapeur, dans sa peau et pendant 20 à 25 minutes.

Comme le prônait Monsieur Parmentier à l'époque, **la pomme de terre est donc un vrai trésor nutritionnel puisqu'elle contient un bon nombre de nutriments favorables à une bonne santé et peu de nutriments délétères.** Une assiette composée pour 1/3 de pommes de terre, 1/3 de légumes verts ou salade et 1/3 de viande, poisson ou œuf constituera un plat équilibré.

Source : Table du ciqual : <https://pro.anses.fr/tableciqual/> (ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

CNIPT : Comité national interprofessionnel de la pomme de terre

Source image : <https://pixabay.com/fr/pommes-de-terre-1%C3%A9gumes-erdfrucht-1585060/>