



« Avoir la patate ! »

Pomme de terre

Solanum tuberosum
Famille Solanaceae

« Aliment universel »



Origine :

L'histoire des pommes de terre a commencé il y a environ 8 000 ans sur les hauts plateaux de la Cordillère des Andes, où elles poussaient à l'état sauvage. Les Incas, qui les appelaient "papas", les ont cultivées dès le XIII^e siècle.

Elle est introduite en Espagne, puis en Italie, puis en France et Allemagne. C'est en Ardèche, que la plante produisant les tubercules de pommes de terre, aurait été cultivée pour la première fois en Europe, vers 1540.

Elle s'implante assez rapidement à partir de 1618 dans la plupart des pays d'Europe, grâce, si l'on peut dire, à la guerre de Trente Ans. Mais elle est longtemps boudée en France, et réservée à l'alimentation des animaux.

Ce n'est qu'au 18^{ème} siècle, grâce à la ténacité et l'ingéniosité d'Antoine-Augustin Parmentier, pharmacien aux armées, qu'il a pu apprécier les vertus nutritives de la pomme de terre et pu résoudre le problème des famines endémiques qui ravagent encore la France à cette époque.

Son implantation ne cesse de progresser en France et en Europe, puis dans le monde entier.

Dès le 19^{ème} siècle, la pomme de terre a gagné : elle est sur toutes les tables, des plus populaires aux plus bourgeoises, et dans les meilleurs restaurants. Sa production passe de 1,5 million de tonnes en 1803 à 11,8 millions en 1865. Elle augmente progressivement jusqu'à atteindre plus de 16 millions de tonnes à la fin des années 30.

Après la guerre, une production record est atteinte en 1960, avec environ 14 millions de tonnes récoltées sur 840 000 hectares. La production est aujourd'hui de 5 à 6 millions de tonnes selon les années.

Sonia HUTTEAU, Naturopathe
Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels
Septembre 2020





Apports nutritionnels :

- Riche en **glucide** : féculent
 - Riche en fibres ;
 - Source d'antioxydants ;
 - Source de vitamines du groupe B ;
 - Source de potassium et de manganèse.
- ⇒ **L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.**

Capital santé :

- **Anti-oxydant** : des acides phénoliques (acide chlorogénique), des flavonoïdes (catéchines), ainsi que de la vitamine C protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres.
- Agir sur la **constipation** contribue à la prévention **des maladies cardiovasculaires** ainsi qu'au contrôle de l'**appétit** grâce à ses **fibres** qu'elle contient.
- Grâce à sa vitamine B6, appelée pyridoxine, la pomme de terre contribue à la synthèse des **neurotransmetteurs**, à la fabrication des **globules rouges** transporteur d'oxygène, au bon fonctionnement du **système immunitaire**.
- La pomme de terre est une excellente source de **cuivre** nécessaire à la formation de l'hémoglobine et du collagène (protéine servant à la structure et à la **réparation des tissus**) dans l'organisme. Le cuivre contribue également à la **défense du corps contre les radicaux libres**.
- La pomme de terre est une bonne source de **fer** essentiel au transport de l'oxygène, à la formation des globules rouges dans le sang et à la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs (messagers dans **l'influx nerveux**).
- La pomme de terre est une bonne source de **manganèse** agissant comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents **processus métaboliques**. Il participe également à la prévention des dommages causés par les radicaux libres.
- La pomme de terre est une bonne source de **potassium**, intervenant dans la **contraction cardiaque et musculaire**, la transmission du **message nerveux** et la sécrétion de **l'acide gastrique**.



Précautions d'emploi :

Les pommes de terre chaudes possèdent un **amidon très digeste** qui leur donne un index glycémique et une charge glycémique généralement élevés (200 grammes de pommes de terre cuites ont à peu près le même effet sur le sucre sanguin qu'une canette de Coca Cola). Mieux vaut les consommer une fois refroidies.

Contre-indications

La pomme de terre est déconseillée aux personnes souffrant d'**affection intestinales aiguës** qui leur interdit l'ingestion de fibres.

Effets indésirables

La couleur verte sur la pomme de terre contient **des alcaloïdes**. Il est important de conserver les pommes de terre à l'abri de l'humidité et de la lumière, de bien **retirer les tâches vertes** (alcaloïdes) ou encore de jeter les pommes de terre complètes s'il y a trop de ces taches. Lorsque consommés en grande quantité, les alcaloïdes peuvent entraîner des **intoxications**.

⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**

Trucs et astuces :

- **Pour préserver l'ensemble des vitamines et minéraux**, mieux vaut la faire cuire avec la peau. L'épluchage ôte une partie des vitamines et minéraux et favorise leur dissolution dans l'eau. Une pomme de terre non pelée contient entre 30 et 50 % de plus de minéraux que si elle a été épluchée ! Préférez les bio ou en agriculture raisonnée et mangez la peau !
- **Sauver un plat trop salé** avec une pomme de terre crue
Lavez une pomme de terre, coupez-la en deux et plongez-la dans votre plat. Elle absorbera l'excès de sel, et sauvera ainsi votre ratatouille ou votre bœuf bourguignon.
- **Faire briller l'inox** avec une pomme de terre
Frottez votre casserole ternie en inox ou votre évier avec une pomme de terre crue coupée en deux. Rincez et séchez : votre inox a retrouvé tout son clinquant.



- **Désherber** avec l'eau de cuisson des patates
Conservez l'eau de cuisson de vos pommes de terre, dans une bouteille de récup. Pour désherber, il suffit d'arroser les plantes à éliminer avec cette eau, riche en amidon. Pour un effet encore plus spectaculaire, versez l'eau encore chaude > température + amidon = les mauvaises herbes les plus récalcitrantes n'y résisteront pas.

Associations :

La pomme de terre s'associe très bien avec :

- Des plats en sauce
- Des recettes à base de **poissons**, de crustacés et de fruits de mer, cuite à la vapeur avec une petite noisette de beurre,
- Des légumes dans une soupe.
- Des épices (**curry, cumin**),
- Des **fromages** frais ou typés,
- en purée, seule ou mélangée avec de la **carotte**, des **légumes verts**...





Recettes :

Soulagez votre estomac :

Extraire le jus de plusieurs pommes de terre d'origine biologique en le passant à l'extracteur de jus.

Aromatisez avec une cuillère de miel pour atténuer la saveur désagréable.

Buvez un demi-verre de breuvage trois à quatre fois par jour pendant un mois.

Soulagez une brûlure.

Coupez une pomme de terre en rondelle.

Laissez appliquée sur la brûlure sous un bandage.

Pomme de terre farcie végétarienne

Réaliser la farce : éplucher et hacher les 2 oignons et la gousse d'ail, éplucher et émincer les 150 g de champignons. Les faire revenir 5 minutes dans une poêle huilée. Assaisonner et ajouter 20 cl de crème et 3 tiges de ciboulette ou persil. Mélanger.

Peler et laver les 8 pommes de terre. Les évider et les éplucher uniquement si elles ne sont pas biologiques. Les emplir de la farce et les aligner sur une plaque huilée. Les placer à four moyen (200°C) durant 40 minutes en les couvrant dans la première moitié de la cuisson d'une feuille d'aluminium. Vérifier la cuisson des pommes de terre. Si nécessaire, les laisser 15 minutes dans le four fermé et éteint.

Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

Sonia HUTTEAU, Naturopathe

Sabine THOMASSET-Réflexologue-Conseillère en produits naturels

Septembre 2020

