

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

Les Pommes De terre

Présentation du produit

En Normandie, les terres agricoles sont propices à la production de légumes de qualité. On compte sur son territoire une production d'environ 20 légumes. Cette production est le résultat d'une vraie tradition et d'un savoir-faire qui se transmet au fil des générations.

Les pommes de terre font partie de la famille des tubercules, des tiges souterraines sur lesquelles se développent les pommes de terre. Car comme son nom l'indique, la pomme de terre se développe... sous la terre !

La couleur des pommes de terre et de leur chair varie en fonction du type de plante et du sol. Il existe des pommes de terre rouges, jaunes, rosées et noires, avec des chairs plus ou moins claires et fermes. C'est plus de 4 500 variétés qui sont produites chaque année à travers le monde.



En Normandie, on cultive une pomme de terre ancienne, la Bleue de la Manche. Sa production diminue chaque année mais elle fait partie du patrimoine gastronomique normand.

Les pommes de terre se consomment cuites. Crues, elles sont indigestes et peuvent être dangereuses pour ta santé. Tu peux consommer les pommes de terre à la vapeur, en purée, en gratin, en frites, sautées, poêlées, farcies, en chips...

Nutrition

La pomme de terre se classe dans la famille alimentaire des féculents. Elle contient des sucres lents que ton organisme absorbe lentement. Avant un effort physique important, cela permet de faire le plein d'énergie. Les pommes de terre contiennent des glucides, des vitamines (comme la vitamine C), des minéraux et des fibres, essentiels pour être en bonne santé et garder la forme. Le sais-tu ? Les pommes de terre cuites à la vapeur sont moins caloriques que les frites ou les chips (cuites dans l'huile) et le gratin de pommes de terre.



Source : IRQUA-Normandie.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur www.normandie-gourmande.fr (rubrique « Malle aux trésors »).