

Faut-il manger des pommes-de-terre ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

446 mots / 430 : à dire assez vite

Salut les amis :o) Faut-il manger des pommes de terre?

Les pommes de terre ont sauvé l'Irlande de la famine : ce légume au rendement excellent se garde si bien que les prix restent bas toute l'année. Elles ont nourri la Bretagne et bien des pays aux terres froides et acides. Ces bonnes vieilles patates, si facile à accommoder à toutes les sauces. Elle vont avec tant de viandes et de légume, elles épaississent toutes les soupes, et font la douce purée des petits. Et en notre époque de fast-food, elles font les frites, dorées et croustillantes.

Alors, Professeur Corpet, faut-il manger des pommes de terre ?

La principale raison de mettre des patates au menu **c'est l'amidon**, source de calories : ça remplit l'assiette, ça remplit le ventre, et ça donne de **l'énergie**. Les patates c'est idéal si l'on souffre de la faim, on est en pleine croissance comme les ados, ou on se dépense comme les travailleurs de force, et les p'tis enfants qui courent partout. La base du menu, comme les nouilles, le riz et le pain. Mais si ce n'est pas votre cas, et que vous ne tenez pas trop à grossir, les calories des patates vont plutôt vous inquiéter. Surtout que l'amidon des pommes-de-terre se digère très facilement. Après une assiette de purée ou de pomme-de-terre à l'eau on voit monter dans le sang un grand pic de glucose : il n'est pas le bienvenu. Ces pics de sucre favorisent à la longue l'obésité et le diabète. Bon, voilà déjà un mauvais point, sauf pour les affamés.

Et à part l'amidon, y-a quoi dans les patates ?

C'est riche en **vitamine C**, plein : ça permettait aux marins au long cours d'éviter le scorbut. C'est riche **en fibres**, surtout la peau : contrairement au riz blanc, pas de constipation. Et comme tous les légumes, y-a du potassium, bon pour le cœur, et un peu de polyphénols contre le cancer. Ces bons micronutriments sont surtout dans la peau ou juste dessous.

On a donc doublement intérêt à manger des **petites pommes de terre**, si possible avec la peau, et avec d'autres légumes, des vrais. Du coup, on mange moins, et on a plus de nutriments utiles. Dommage que les petites soient plus chères, car elles sont bien meilleures au goût et en nutrition.

Ah, encore un truc: les germes, et les patates verdies, gelées ou germées contiennent des poisons: solanine et chaconine. Pour éviter une intoxication alimentaire, garder les patates dans le noir, jeter les parties verdies et **bien éplucher les yeux** de la peau.

Alors des patates, **oui**, mais pas trop, plutôt petites et bien épluchées.

Bon appétit les amis :o)