

## ■ La pomme de terre

Lorsque nous nous sommes « penchés » sur la pomme de terre, pour réaliser cet ouvrage, nous nous sommes posé les deux questions ci-contre.

Nous vous en posons une troisième :

La personne dont la purée sera en flocons, les chips industrielles, les frites surgelées précuites, achètera-t-elle des pommes de

terre ? Notre réponse est « non ». Elle se privera ainsi d'un aliment de base ayant de réelles qualités nutritives et gustatives, qui est d'une grande simplicité à cuisiner, s'accommode de multiples préparations, peut accompagner n'importe quel plat, végétal ou animal.

### *Les pommes de terre*

→ **Que ferions-nous sans elles ?**

→ **Mais que sont-elles devenues ?**

- De la purée en flocons
- De la purée en granulés
- Des chips
- Des frites précuites surgelées
- Des rondelles déshydratées
- Des gratins industriels

### Les principaux constituants pour 100 g

Sucre à assimilation lente	Protéines	Lipides	Sels minéraux	Vitamines	Fibres
17,7 %	2 %	0 %	Calcium Potassium	Vitamine C	Dans la peau
<b>Calories : 76</b>					