



## Croyance...

La pomme de terre fait grossir...

La pomme de terre est un aliment santé par excellence. Faible en kcalories (environ 120 kcal pour 100g alors que les pâtes renferment 3X plus de kcal), rassasiante, riche en antioxydants, basifiante, peu chère, locale, la pomme de terre peut être consommée sans modération !



## Croyance...

Pommes de terre grenaille, pommes de terre vitelotte, à chair ferme, farineuse, il en existe de multiples variétés.

Pomme de terre n'égalé pas forcément frites à tous les repas ! Et encore, si on la cuisine coupée en petites allumettes, imbibées à l'aide d'un pinceau d'huile d'olive première pression à froid, saupoudrées de gomasio (mélange de sel marin et de graines de sésame torréfiées) et cuites au four à 160°C, c'est délicieux et santé 😊 Tout dépend de la sauce qui les accompagne.



# Croyance...

Vous pouvez aussi consommer la pomme de terre vapeur servie avec un filet d'huile de noix et du persil frais, vous pouvez vous préparer une purée de légumes (50% pommes de terre, 50% légumes, réduits en purée avec un fond d'eau, un peu de crème végétale de noix de cajou, sel, poivre, noix de muscade) saupoudrée de graines de chanvre décortiquées, vous pouvez cuire au four des pommes de terre grenaille avec un peu d'huile d'olive, vous pouvez vous préparer une salade de pommes de terre froides avec un peu de ciboulette ciselée.

Voilà plein de manières différentes de consommer la pomme de terre à toutes les périodes de l'année

