

Savoir cuisiner la pomme de terre

Les qualités nutritionnelles des pommes de terre varient en fonction du mode de cuisson et de préparation du tubercule.

Dans le cas des frites ou des chips, il faut compter avec l'augmentation de la teneur en lipides due à l'absorption de l'huile. Par conséquent, la valeur calorique d'une pomme frite est 4 à 7 fois supérieure au produit cuit simplement à l'eau ou à la vapeur.

Ainsi, 100 g de pommes de terre cuites à l'eau apportent seulement 85 calories, alors que 100 g de chips représentent en revanche près de 570 calories !

Variation de l'index glycémique

L'index glycémique (IG) d'une pomme de terre de



Photos : DR

consommation à chair ferme cuite à la vapeur est moyen (55) et en fait un

produit particulièrement indiqué pour les personnes soucieuses de maîtriser ce

type d'apport.

Rappelons que l'index glycémique permet de quantifier la capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) par rapport à un glucide de référence : le glucose. Plus l'IG d'un aliment est bas, plus la vitesse de diffusion du glucose dans l'organisme est progressive, c'est-à-dire répartie dans le temps. Plus un aliment fait grimper notre taux de sucre dans le sang, plus son IG est élevé, plus il faut s'en « méfier ». Secrétée en excès, l'insuline peut prédisposer à certaines maladies...

Le simple fait d'éplucher, de couper ou encore d'écraser une pomme de terre augmente de manière significative son index glycémique. Il en est de même pour les cuissons à température élevée ou prolongée.

Gratin au roquefort

Temps de préparation 25 mn

Temps de cuisson 30 mn + 1 h

Pour 4 personnes : 1 kg de pommes de terre, 100 g de beurre, 1 c. à s. de farine, 125 g de roquefort, 1 verre de bouillon, sel, poivre



Peler les pommes de terre. Les laver et les couper en rondelles. Les laver de nouveau et les sécher entre 2 torchons : on obtient des rondelles de pommes de terre débarrassées de leur amidon. Les placer dans une casserole, couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Laisser bouillir 3 mn puis égoutter et passer sous l'eau froide. Par ailleurs, mélanger 75 g de beurre et la farine, puis incorporer le roquefort peu à peu en travaillant le mélange à la fourchette, jusqu'à ce qu'il devienne lisse et homogène. Saler, poivrer. Faire chauffer le bouillon jusqu'à ce qu'il frémit, puis l'incorporer petit à petit à la préparation au roquefort en travaillant le

tout au fouet à main. Porter sur le feu et laisser mijoter à peine 15 mn en fouettant de temps en temps, et surtout, en raclant bien le fond de la casserole. Beurrer le plat. Installer les rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher comme les tuiles d'un toit. Verser un peu de sauce au roquefort entre chaque couche. Terminer par une petite couche de sauce. Préchauffer le four réglé sur thermostat 6 à 7 (180 à 210°C). Enfourner pour 30 mn. Baisser le thermostat sur 5 (150°C) et laisser cuire encore 1h. Servir bien chaud. Conseil : ciseler un peu de persil sur le gratin avant de servir.

Santé : connaître les hépatites

L'hépatite A est la moins grave des hépatites virales. Transmis par voie orale, le virus de l'hépatite A (VHA) est toujours responsable d'une infection aiguë, mais qui guérit spontanément sans laisser de séquelles. A noter toutefois que les symptômes de l'infection aiguë peuvent être sévères, d'où la recommandation de se faire vacciner si l'on voyage dans un pays à risque de contamination.

En revanche, les virus de l'hépatite B et C (respectivement VHB et VHC) sont beaucoup plus dangereux, car souvent silencieux. Le virus de l'hépatite B se transmet par voie sexuelle, sanguine, ou de la mère à l'enfant. Dans 90% des cas, il est éliminé par l'organisme naturellement ; mais chez 1 patient sur 10, l'hépatite B évolue vers une forme chronique, une hépatite chronique aux conséquences parfois très graves. Le virus de l'hépatite C se transmet uniquement par le sang. L'organisme peut l'éliminer ; mais chez de nombreuses personnes ce virus évolue vers une forme d'hépatite chronique.

Toute la gravité des hépatites B et C tient donc à leur passage à la chronicité. Le porteur chronique ne ressent aucun symptôme pendant des années, jusqu'au stade des complications (cirrhose, cancer du foie) parfois mortelles chez certains patients.

Info

Des taches blanches à la surface de l'ongle indiquent un manque de calcium : FAUX !

De simples taches blanches sont en général dues à un choc sur l'ongle : coup, pincement, mais aussi soins manucures trop intensifs. Si cette coloration blanche s'étend sur l'ensemble de l'ongle, elle peut cependant traduire une carence alimentaire.

Le saviez-vous ?

Le tabac nuit à la fertilité

A partir de 15 cigarettes par jour, il est démontré que le tabac allonge significativement le délai de conception, chez la femme comme chez l'homme. Il altère les ovocytes et les spermatozoïdes tant au niveau de la maturité des cellules sexuelles que du matériel génétique.

En cas de FIV (fécondation in vitro), le tabac diminue de 50% les chances de grossesse.

Par ailleurs, les fumeuses font davantage de fausses-couches spontanée. Le tabagisme passif est également en cause. Un seul conseil donc : arrêter de fumer en couple !



Le tabac nuit à la fertilité

Biscuit fondant au miel et aux fruits

50 g de farine, 150 g de zestes de fruits confits, 100 g de miel liquide, une poignée de noisettes mondées, une poignée d'amandes mondées,



3 c. à s. de cacao, 1/4 de c. à c. de cannelle en poudre, 1/4 de c. à c. de quatre-épices en poudre, 100 g de sucre semoule

Pour la décoration : 2 c. à s. de sucre glace, 1/2 c. à c. de cannelle en poudre

Allumez le four à 160°. Hachez finement les zestes de fruits confits. Ecrasez les noisettes et les amandes au rouleau à pâtisserie. Mettez ces 3 ingrédients dans une jatte avec la farine, le cacao et le quatre-épices. Mélangez bien. Préparez ensuite un sirop : versez le miel et le sucre semoule dans une casserole et faites chauffer, à feu doux, jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis portez à ébullition. Retirez ensuite du feu et versez le sirop dans la jatte. Mélangez bien le tout. Tapissez un moule à tarte de 20 cm de diamètre avec une feuille de papier sulfurisé et étalez-y la préparation précédente. La pâte ne doit pas dépasser 1 cm d'épaisseur. Mettez au four et faites cuire pendant 30 ou 35 minutes. Lorsque le biscuit est bien doré, retournez-le sur une grille et laissez-le refroidir. Au moment de servir, mélangez le sucre glace et la cannelle et saupoudrez-en le dessus du biscuit à l'aide d'une passoire fine.

Question

Les légumes surgelés contiennent-ils moins de vitamines que les légumes frais ? Faux !

La quantité de vitamines des légumes surgelés est semblable à celle des légumes frais, parfois même légèrement moins dans des légumes frais.

Explication : les vitamines sont fragiles et en partie détruites par la lumière et le stockage à l'air libre, alors que le procédé de surgélation, rapide, préserve la qualité nutritionnelle des légumes.