



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Pommes de terre : vive la pelure!



PHOTO LE JOURNAL

■ Plutôt sous-estimée, la pomme de terre, en ce qui concerne ses effets bénéfiques pour la santé.

Légume le plus consommé en Amérique, la pomme de terre est un aliment économique, très nutritif et riche en composés aux multiples effets positifs sur la santé. Surtout lorsque l'on conserve sa pelure...

La pomme de terre (*Solanum tuberosum*) provient d'une espèce sauvage domestiquée il y a plusieurs millénaires à l'Ouest des Andes, dans un lieu correspondant au littoral du Pérou actuel.

UN LÉGUME SUD-AMÉRICAIN CHARGÉ D'HISTOIRE

Appelée *papa* par les Incas, qui cultivaient plusieurs centaines de variétés différentes de ce légume, la pomme de terre ne fut découverte par les Européens qu'au XVI^e siècle, à la suite de leur conquête de l'empire inca par les Espagnols.

Ce n'est cependant qu'à la fin du XVIII^e siècle que la valeur nutritive de la pomme de terre a été reconnue par les Européens, grâce entre autres aux efforts d'Antoine Auguste Parmentier, un médecin militaire qui parvint à convaincre Louis XVI et Marie-An-

toinette des qualités nutritive et gustative de ce légume.

La pomme de terre s'est par la suite progressivement imposée comme une composante essentielle de l'alimentation européenne, importance qui est bien illustrée par la grande tragédie qui a touché les Irlandais en 1845 et 1846 alors

qu'un champignon microscopique (le mildiou) détruisait complètement les récoltes de pommes de terre, entraînant une grande famine et un exode de la population vers l'Amérique.

UNE PEAU PROTECTRICE

La pomme de terre, tout comme ses proches cousins la tomate, l'aubergine et les piments, fait partie de la grande famille des solanacées. Ce groupe de plantes très importantes dans l'alimentation de plusieurs peuples du globe a la particularité de contenir des quantités importantes de certaines molécules très complexes, qu'elles produisent pour se protéger des attaques des parasites.

Ces molécules, appelées glycoalcaloïdes, sont particulièrement importantes pour la pomme de terre : en effet, ce légume-racine croît dans la terre, un milieu riche en micro-organismes, et est donc particulièrement susceptible d'être attaqué par différentes bactéries, champignons ou insectes.

Il n'est donc pas étonnant que la pelure, qui est directement en contact avec ce milieu hostile, contienne des quantités exceptionnelles de ces molécules protectrices (insecticides, bactéricides ou fongicides). Par exemple, les études ont montré que la grande majorité des glycoalcaloïdes de la pomme de terre se trouvent dans le premier millimètre de la surface et peuvent atteindre une concentration 100 fois plus élevée que dans la chair!

Comme la plupart des molécules présentes dans la peau de différents fruits (pommes, poires, raisins), on soupçonne que les molécules associées à la peau de la pomme de terre pourraient jouer des rôles importants dans la prévention du cancer.

Ainsi, la chaconine ainsi que la solanine, les deux principaux glycoalcaloïdes de la pomme de terre, ont la capacité de bloquer la croissance de différents types de cellules cancéreuses, notamment

celles dérivées de tumeurs du côlon, de l'estomac, du foie ainsi que du col de l'utérus.

Cet effet inhibiteur semble principalement dû à la propriété de ces molécules de provoquer la mort des cellules cancéreuses par le processus d'apoptose, ce qui peut empêcher la progression du cancer.

REDÉCOUVREZ-LA

En Amérique, la majorité des pommes de terre sont actuellement consommées sous forme de frites et de croustilles.

Cette tendance est fort déplorable car ces produits transformés sont peu nutritifs, très riches en gras (et en calories) et ont perdu la plupart des avantages associés à la pomme de terre nature, avec sa pelure. Il n'y a aucun doute qu'il faut inverser cette tendance, de façon à donner la priorité à la consommation de la pomme de terre nature aux dépens de ces produits industriels.

Pour nous aider à apprivoiser de nouveau ce légume, nous pouvons profiter du nombre toujours croissant de nouvelles variétés au goût délicieux et à l'apparence appétissante. Des pommes de terre de couleur jaune, rouge et même bleue sont maintenant sur le marché, et elles contiennent des quantités importantes de polyphénols comme les anthocyanines, ce qui leur confère des propriétés antioxydantes exceptionnelles.

Il est également possible de s'inspirer des nombreuses traditions culinaires du monde entier, en particulier celles de l'Italie, de l'Espagne et du sud de la France pour réapprendre à préparer la pomme de terre non pelée.

Que ce soit avec de l'ail, de l'huile d'olive ou encore différentes épices et aromates ou encore du parmesan râpé, l'humble pomme de terre a tout ce qu'il faut pour devenir une composante saine et délicieuse d'un régime alimentaire varié et équilibré.

RECETTE ANTI-CANCER

POULET EN CROÛTE DE THÉ VERT AUX AGRUMES

4 blancs (poitrines) de poulet entiers de 150 g (5 oz) chacun, sans gras ni peau



Cette panure se conserve jusqu'à trois semaines dans un contenant hermétique gardé dans le réfrigérateur. Le thé sencha est un thé vert du Japon de plus en plus apprécié dans le monde entier. Après la cueillette, les feuilles sont passées à la vapeur, puis roulées.

PANURE

30 ml (2 c. à soupe) de thé vert japonais (sencha de préférence) non infusé

30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche

60 g (1/4 tasse) de citronnelle moulue

3,25 ml (3/4 c. à thé) de sel

3,25 ml (3/4 c. à thé) de cassonade ou de sucre roux

30 ml (2 c. à soupe) de zeste d'orange

30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu

- Mélanger tous les ingrédients qui composent la panure dans un bol.
- Bien en enrober les blancs de poulet.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle. Faire revenir le poulet 2 min de chaque côté.
- Mettre la volaille dans un plat de cuisson et cuire au four à 180 °C (350 °F) environ 15 min selon l'épaisseur.

PRÉPARATION : 40 MIN
DIFFICULTÉ : FACILE



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.