



Votre guide de

# Pommes de terre

Bonus :  
3 recettes  
faciles



Les pommes de terre sont peut-être l'un des légumes les plus mal compris. Certains pensent qu'elles sont trop riches en glucides pour faire partie d'un régime alimentaire sain. Pourtant, elles sont extrêmement populaires – c'est d'ailleurs le légume le plus consommé aux États-Unis. Notre avis sur les pommes de terre ? En termes de saveur et de nutrition, ces légumes ont beaucoup d'attrait (jeu de mots voulu).



### Elles sont riches en nutriments

Une pomme de terre de taille moyenne, cuite avec la peau, contient 110 calories et 26 grammes de glucides. Elle fournit 2 grammes de fibres et 3 grammes de protéines, qui vous aident à vous sentir rassasié lorsque vous en mangez une. Une pomme de terre nature ne contient ni gras, ni cholestérol, ni sodium.

En plus de vous apporter un peu d'énergie, cette pomme de terre moyenne fournit 15 % de vos besoins quotidiens en potassium, un élément qui régule votre tension artérielle. C'est plus qu'une banane ! Elle contient également 30 % de la vitamine C antioxydante dont vous avez besoin chaque jour. De plus, c'est une bonne source de vitamine B6, qui aide votre corps à assimiler les glucides et les protéines.



### Elles sont satisfaisantes et polyvalentes

Des Yukon golds aux russets, des bleues aux rouges en passant par les fingerlings, il existe une large gamme de pommes de terre parmi lesquelles choisir. Toutes les pommes de terre ont en commun d'être une excellente source d'énergie sous forme de glucides complexes.

Que vous les aimiez en purée, écrasées ou hachées, rôties au four ou fouettées, il existe de nombreuses façons de déguster les pommes de terre. Bien sûr, trop de pommes de terre peut représenter plus de calories et de glucides que vous ne le souhaiteriez. Mais en limitant les portions (comme nous l'avons fait dans les recettes de ce guide), vous pouvez profiter des avantages des pommes de terre sans aucun des inconvénients.



**3 recettes de pommes de terre  
rapides et saines** ↘





## Déjeuner

### Bol de tacos aux pommes de terre épicées

Laissez tomber les pommes de terre simples pour le déjeuner. Les pommes de terre rôties savoureuses font briller ce repas matinal satisfaisant.

#### Ingrédients

1 pomme de terre Yukon Gold moyenne, coupée en cubes  
¼ c. à café de chipotle moulu  
¼ c. à café de poudre de chili  
¼ c. à café de poudre d'ail  
1 c. à café d'huile d'olive  
2 tasses de jeunes pousses d'épinards, lavées  
½ tasse de haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés  
2 c. à café de salsa  
1 gros œuf  
Sauce piquante (facultatif)

#### Préparation

*Donne : 1 portion*

*Temps de préparation : 35 minutes*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

Préchauffer le four à 425 °F. Dans un petit bol, mélangez les cubes de pommes de terre, le chipotle moulu, la poudre de chili, la poudre d'ail et l'huile d'olive. Versez le mélange sur une plaque à pâtisserie et faites cuire au four, en remuant toutes les 10 minutes jusqu'à ce que les cubes soient tendres à la fourchette et croustillants à l'extérieur, environ 20 à 30 minutes au total.

Pendant que les pommes de terre cuisent, déposez les jeunes pousses d'épinards dans un bol de service. Garnissez-les de haricots noirs et de salsa.

Dans une poêle, préparez l'œuf à votre façon préférée : brouillé, au plat ou frit sont de bonnes options. Placez les pommes de terre cuites et l'œuf sur les épinards et la salsa. Garnissez de sauce piquante selon votre goût.

#### Valeur nutritionnelle par portion (environ 3 tasses)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
356	11 g	2 g	204 mg	186 mg	52 g	8 g	3 g	16 g	1,477 mg





Dîner

## Pommes de terre au four garnies

Faites cuire une pomme de terre au four à l'avance et vous aurez un dîner facile à préparer en quelques étapes simples.

### Ingrédients

- 1 pomme de terre Russet moyenne, cuite au four
- 1 tasse de brocoli surgelé, cuit à la vapeur au micro-ondes
- ¼ tasse de fromage cheddar faible en gras râpé
- ½ tasse de yogourt grec sans gras
- 2 oignons verts, hachés

### Préparation

*Donne : 1 portion*

*Temps de préparation : 5 minutes*

*Temps de cuisson : 1 minute*

Dans un bol allant au micro-ondes, assemblez vos pommes de terre. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, en gardant la peau du dessous intacte. Séparez les moitiés de pommes de terre et remplissez-les de brocoli et de cheddar (une partie peut déborder dans le bol). Faites cuire au micro-ondes pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Retirez du micro-ondes. Garnissez de yaourt grec et d'oignons verts hachés.

### Valeur nutritionnelle par portion (une pomme de terre avec garniture)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
319	4 g	2 g	208 mg	10 mg	52 g	6 g	8 g	23 g	1,549 mg





## Souper

### Poulet et pommes de terre à la grecque sur plaque

Servez avec une salade verte mélangée ou votre légume non féculent cuit à la vapeur préféré pour une délicieuse assiette équilibrée.

#### Ingrédients

1 lb de pommes de terre rouges, coupées en morceaux de 1 à 2 pouces  
1/3 tasse d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
3 gousses d'ail écrasées et hachées  
1 cuillère à soupe d'origan séché ou frais  
1 cuillère à soupe d'aneth séché ou frais  
1 1/2 lb de poitrine de poulet (4 poitrines)  
1 citron, tranché

#### Préparation

*Pour : 4 personnes*

*Temps de préparation : 15 minutes (plus 2 heures de marinade)*

*Temps de cuisson : 40 minutes*

Remplissez une casserole moyenne d'eau et portez à ébullition. Ajoutez les pommes de terre et faites-les bouillir pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égouttez dans une passoire et laissez refroidir.

Dans un bol moyen, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, l'origan et l'aneth. Ajoutez les pommes de terre refroidies et les poitrines de poulet dans le bol et mélangez jusqu'à ce que tout soit recouvert de marinade. Réfrigérez pendant environ 2 heures.

Préchauffez le four à 400°F. Étalez le mélange sur une plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit. Garnissez de tranches de citron.

**Valeur nutritionnelle par portion** (1 poitrine de poulet et 3/4 tasse de pommes de terre)

Calories	Gras	Gras saturé	Sodium	Cholestérol	Glucides	Fibre	Sucres	Protéines	Potassium
428	21 g	3 g	97 mg	109 g	20 g	3 g	1 g	39 g	1,208 mg