

La pomme de terre fait-elle grossir ?

Classée dans la catégorie des féculents, la pomme de terre n'a pas toujours eu une bonne réputation en matière de régime et de perte de poids. Elle possède cependant des atouts santé si elle n'est pas consommée en frites ou cuites dans des matières grasses. Il faut plutôt la préférer en robe des champs ou en bouillie où dans ce cas elle présente peu de calories. C'est un féculent facile à cuisiner et très économique. La **pomme de terre est originaire** de la Cordillère des Andes où elle était déjà consommée depuis environ 8000 ans. Elle n'apparaîtra en Europe que vers la fin du XVI^e siècle .Elle est cultivée aujourd'hui dans de nombreux pays.

La pomme de terre : ses apports nutritionnels

C'est le seul féculent qui contient de la vitamine C. La pomme de terre apporte du magnésium et du fer. Elle est aussi une source de fibre

Voici une recette rapide et simple de pommes de terre

Flan de pommes de terre au jambon



Flan de pomme de terre

Calories 368 **Préparation** 15 mn **Cuisson** 60 mn

Ingrédients

4 tranches de jambon blanc

1 oignon

800 g de pommes de terre

2 œufs

600 ml de lait demi écrémé

2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide à 0 %

Quelques brins de persil

Sel et Poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180 °. Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en rondelles et faites les cuire à la vapeur 20 mn .

Pelez et coupez l'oignon en morceaux puis faites le dorer dans une poêle anti adhésive avec un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez le persil que vous avez lavé et ciselé

Coupez le jambon en morceaux. Dans un saladier battez les œufs avec le lait et la crème fraîche salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de jambon blanc

Dans un plat à four disposez les rondelles de pommes de terre. Puis versez sur les pommes de terre la préparation de lait. Enfournez votre plat et faites le cuire 35 mn. Servez chaud.

Vous avez aussi des recettes à base de pommes de terre ? N'hésitez pas à les proposer .

Les champignons des aliments aide minceur