

#FicheProduit



Les Pommes de terre



Qui suis-je?

Je suis un tubercule de la famille des féculents d'un point de vue nutritionnel, mais d'un point de vue botanique je suis un légume.

Je suis peu coûteux et facile à cuisiner !

Je suis l'un des premiers produits intégrés dans l'alimentation des tout-petits, grâce à ma texture lisse en purée et à mon goût doux et sucré.



Mon aspect nutritionnel

- Je suis riche en glucides complexes, notre carburant qui permet de tenir toute la journée!
- Je peux te donner plein de fibres, à condition que tu ne m'écrases pas en me réduisant en une purée.
- Je suis riche en minéraux et vitamines, surtout si on garde ma peau !



Les idées reçues

"LES PATATES SONT TROP CALORIQUES!". Faux! Je suis l'un des féculents le moins calorique, bien moins calorique que les pâtes.

"ON PEUT PAS FAIRE BEAUCOUP DE RECETTES". Certes les idées recettes sont très limitées avec moi, en revanche quand je suis sur la table tout le monde m'aime et tout le monde me veut!

