

Les pommes de terre



Peut-on manger une pomme de terre verte ??

Les pommes de terre doivent être récoltées et stockées à l'abri de la lumière.

Mais pourquoi à l'abri de la lumière ?

Nous avons tous fait l'expérience d'une pomme de terre laissée plusieurs jours ou semaines à la lumière...elle verdit...**pourquoi ?**

Parce que la lumière engendre un ensemble de processus physico-chimiques qui aboutissent à la production d'une molécule « **la solanine** », très dangereuse pour l'homme.

D'ailleurs, les botanistes avaient émis de nombreuses réserves quant à l'introduction de la pomme de terre par Parmentier. Cette plante est classée parmi les **molènes**, dans les catégories des **solanacées**. Attention, car toutes les parties de la plante ne se consomment pas ...d'ailleurs, personne n'en cuisine la feuille par exemple.

En ce qui concerne la pomme de terre elle-même, il est donc important de les stocker à l'abri de la lumière et de ne pas consommer la solanine toxique pour notre santé.

Petit lexique :

La solanine : *La solanine est un glycoalcaloïde présent dans de nombreux légumes de la famille des solanacées (tomates, aubergines, pommes de terre ...) à l'origine des symptômes tels que les vomissements, douleurs abdominales, diarrhées, fièvres, atteintes neurologiques...*

Glycoalcaloïde : *Les glycoalcaloïdes sont une famille de substances toxiques communément trouvées dans les espèces de la famille des solanacées*

Molènes: *grandes herbes vivaces duveteuses, aux fleurs jaunes ou blanches à gorge violette utilisée dans les tisanes pectorales.*

Des pommes de terres cuites à la bonne température.

Il existe des expériences, aujourd'hui, pour aboutir à une dégustation succulente de pomme de terre :

-Première chose : éplucher une pomme de terre et couper la en quatre : une fois dans sa hauteur, une fois dans sa largeur. Dans un ramequin, mettez un fond **sirop de menthe** ou **grenadine** et un quart de votre pomme de terre en position verticale. Laissez pendant une heure et observez. Vous verrez que le sirop monte dans la pomme de terre, on dit par **«capillarité»**.

Conclusion de la première observation : la pomme de terre est capable d'absorber un liquide.

-Deuxième chose : la cellulose constitutive des végétaux ne peut être «hydrolysée» (cuite) qu'à partir de + 85°C ; en-dessous tous les végétaux resteront « durs ».

Cuisons pendant deux heures à 90°C nos pommes de terre dans une eau avec thym, romarin et sel, en surveillant bien que l'eau ne soit jamais en ébullition.

La pomme de terre aura alors absorbé les arômes et la cellulose aura cuit...un petit **régal** !!! 😊

Petit lexique :

Capillarité : Le phénomène de la capillarité désigne ordinairement la capacité de l'eau et de certains liquides à monter naturellement malgré la force de gravité le long de tubes très fins plongés dans ces liquides. La remontée est d'autant plus forte que le tube est fin.

