



ALIMENTATION

Le point sur nos patates !

Les différentes variétés de pommes de terre ne se valent pas toutes en cuisine. Taille, couleur, forme, elles sont une trentaine. Gratins, purées, frites, vapeur, pommes rissolées : afin de ne pas rater vos plats, il faut donc bien les choisir, car à chaque pomme de terre son usage. La Charlotte est présente toute l'année sur nos étals. Sa chair est ferme, son maintien impeccable, elle est idéale pour les gratins dauphinois, salades agrémentées d'herbes et cuisinée en robe des champs. Les petites rattes sont fermes et savoureuses. Pas besoin d'ôter leur peau, il suffit de les laver et de les faire rissoler à la poêle ou gratiner au four avec un peu d'herbes de Provence. La Rosental, reconnaissable à sa chair rosâtre à rouge, a un goût de noisette ; on peut la cuisiner en gratin ou à la vapeur. Elle est parfaite pour une fondue ou une raclette. La Bintje, bon marché, a une chair assez farineuse qui se défait à la cuisson, ce qui fait d'elle la patate idéale pour les soupes, purées et frites fondantes. La Belle de Fontenay se prépare à la vapeur, à l'eau, en papillote, mais est déconseillée pour les frites. Pour les Noirmoutier, il suffit de les broser, de les passer au four pour les faire rissoler et de les déguster avec un peu de fleur de sel, en accompagnement d'un poisson ou d'une viande. Par ailleurs, la jolie Vitelotte, appelée « truffe de Chine », est idéale pour les purées, les frites et surtout pour préparer des chips joliment violettes. Enfin l'Amandine reste la pomme de terre la plus facile à préparer, car elle s'adapte à toutes les préparations : vapeur, salade ou rissolée.



SANTÉ

L'alimentation, coup de pouce contre la fatigue

À la sortie de l'hiver, on est souvent fatigué : manque de soleil, sortie des fêtes, excès gastronomiques, surmenage de tous ordres... Pour palier cette baisse de dynamisme, certaines plantes peuvent nous donner un coup de fouet. Celle qui vient immédiatement à l'esprit est le café, un bon aliment anti-fatigue si on le consomme à bon escient. Rien ne sert de boire un demi-litre de café afin d'émerger : pour rester éveillé, consommer un quart de tasse de café noir régulièrement est plus efficace que d'avaler de grosses quantités. N'hésitez pas à consommer un peu de son (à mélanger dans un yaourt, avec un peu de miel par exemple), riche en phosphore, que le corps utilise pour métaboliser les hydrates de carbone, les protéines et les graisses afin de les transformer en énergie. Prendre de la spiruline, antioxydante, est excellent également, car elle possède une teneur élevée en micro-nutriments, protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments. La spiruline a pour caractéristique d'absorber les métaux lourds. C'est ce qui, une fois ingérée, lui confère ses vertus détoxifiantes. Veillez cependant, avant d'en acheter, à bien vérifier son origine car, précieuse et fragile, si elle est cultivée dans un environnement pollué ou sans observer les méthodes recommandées, elle perd énormément de sa qualité nutritive et peut même devenir néfaste pour la santé. L'eleuthérocoque, appelé communément ginseng de Sibérie, est connu pour protéger du stress en stimulant le système nerveux. Attention toutefois à ne pas en consommer en cas d'hypertension. Enfin, pour retrouver du tonus, la rhodiola est « la » plante anti-stress, parfois même conseillée comme antidépresseur naturel. Avec des effets prouvés, elle aide l'organisme à gérer le stress et la fatigue. Cette plante est bien connue pour ses multiples vertus tonifiantes, fortifiantes et revigorantes.