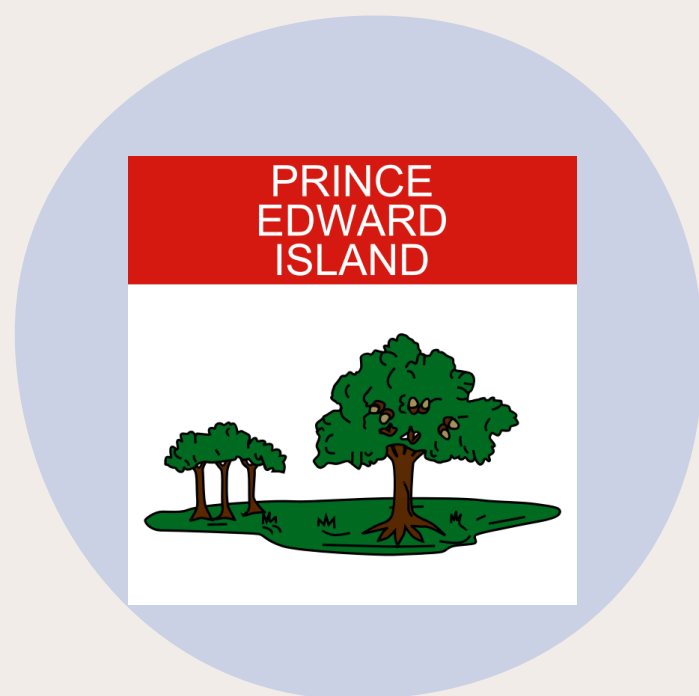




Vendredi des gourmets

Septembre, mois national de la pomme de terre!

Parlons-en.



La plupart des pommes de terre au Canada sont produites à l'Île-du-Prince-Édouard.



La plus grosse pomme de terre cultivée pesait 7 livres.



La pomme de terre est un légume.



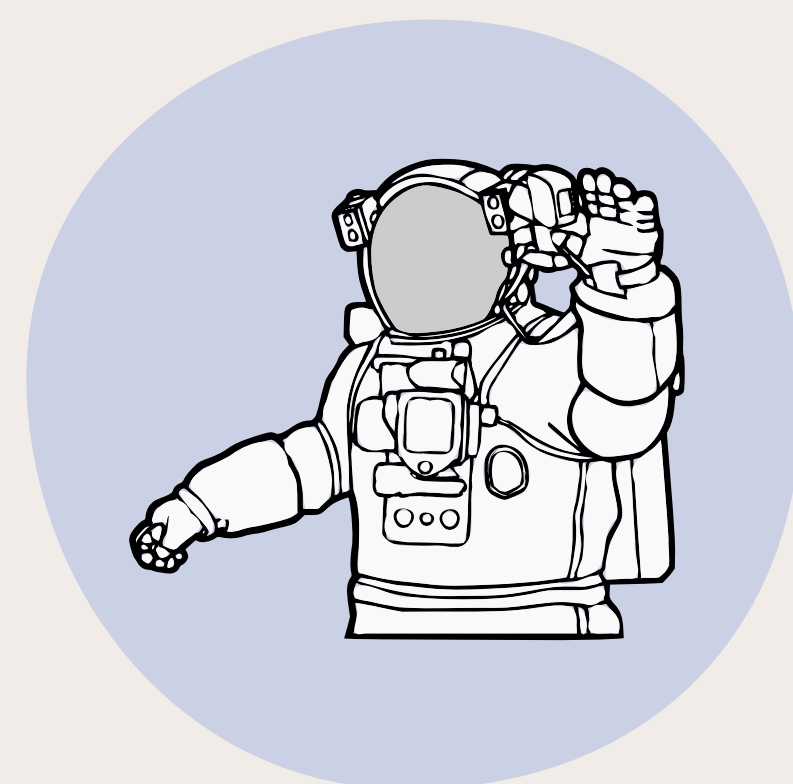
Saviez-vous?



La pomme de terre pousse dans le sol.



On compte plus de 100 types de pommes de terre.



Le premier légume qui a été cultivé dans l'espace était la pomme de terre.

Nutrition

La pomme de terre est une bonne source de vitamine C.

Nutrition Facts

Serving size 1 Potato (150g)

Amount Per Serving

Calories **130**

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g 6%

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 13mg 0%

Iron 1.3mg 8%

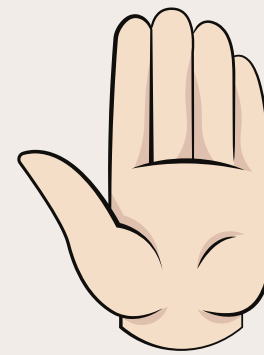
Potassium 572mg 10%

Vitamin C 20%

Phosphorus 6%

Magnesium 8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



la peau



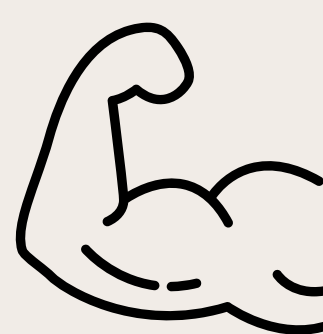
gencives et dents



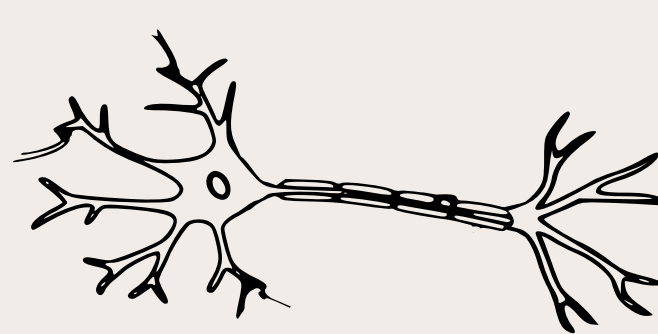
La pomme de terre est aussi une source de thiamine, niacine et vitamine B6.



cheveu



muscles



nerfs



La pomme de terre contient des glucides qui servent de carburant à l'organisme.

Recettes

[Purée de pommes de terre](#)

[Frites cuites au four](#)

[Salade de pommes de terre](#)

[Pommes de terre au four](#)

[Patate douce en cocotte](#)

[Pommes de terre gratinées](#)

[Pommes de terre rôties](#)

[Chips maison](#)

Cliquez sur
chacun pour
la recette!