



Novembre : le mois de la pomme de terre

La pomme de terre du Québec : un légume exceptionnel !

Montréal, le 1^{er} novembre 2008 - Pour une deuxième année consécutive, les Québécois et les Québécoises sont invités, durant le mois de novembre, à redécouvrir la pomme de terre d'ici, un légume nutritif aux nombreux avantages. La pomme de terre fait tellement partie de nos habitudes alimentaires qu'on oublie ce qu'elle est vraiment... un légume bon pour la santé. Cette invitation est lancée par les producteurs et les emballeurs de pommes de terre du Québec, qui reviennent avec un mois thématique consacré à ce légume performant qui est souvent mal connu ou mal perçu. « Nous sentons à nouveau le besoin de rappeler à la population les nombreux avantages nutritifs de ce légume exceptionnel, si présent dans nos vies et dont on oublie trop souvent les bénéfiques », déclare Clément Lalancette, directeur général de la Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec.

Mieux faire connaître la pomme de terre pour mieux la manger

L'objectif de ce mois est de faire connaître les divers aspects de la pomme de terre afin que les consommateurs puissent mieux la manger. Malgré sa grande popularité, la pomme de terre est encore trop souvent liée à certains préjugés tenaces et mérite qu'on s'attarde sur ses nombreux atouts santé : elle est gorgée de vitamine C et de vitamines B1, B3 et B6 en plus d'être une excellente source de potassium, de fer, de magnésium et de fibres.

Saviez-vous qu'une pomme de terre moyenne avec la pelure et cuite au four contient plus de vitamine C que trois petites pêches ? Plus de fibres qu'un bol de gruau ? Deux fois plus de potassium qu'une banane ? Et plus de fer qu'une tasse d'épinards frais ? Comme n'importe quel autre aliment, il s'agit d'en manger de façon équilibrée et de l'apprêter de manière à bénéficier de tout son apport nutritif.



Une perception à changer

La pomme de terre fait-elle engraisser ? La réponse est non. Ce sont plutôt les garnitures qu'on y ajoute qui font augmenter les calories. Une pomme de terre de grosseur moyenne, bouillie et sans pelure ne contient que 144 calories et s'intègre très bien dans un régime alimentaire équilibré.

2008, l'Année internationale de la pomme de terre

Avec le Mois de la pomme de terre, les producteurs et les emballeurs de pommes de terre du Québec soulignent de manière bien concrète la fin de l'Année internationale de la pomme de terre. Instituée par les Nations Unies afin de permettre au monde entier de prendre conscience du rôle clé de la pomme de terre comme élément de réponse aux grands problèmes mondiaux tels que la malnutrition, la pauvreté et les menaces pour l'environnement, cette année mettait en évidence les avantages de la pomme de terre pour fournir une alimentation nutritive aux populations pauvres et affamées.

Pour la période des Fêtes : un légume santé à mettre au menu

Polyvalente, savoureuse et peu coûteuse, la pomme de terre se prête à de nombreuses recettes, de la plus simple à la plus gastronomique, et elle est parfaite pour le temps des Fêtes. Elle peut être consommée en salade, en plat d'accompagnement, en plat mijoté ou gratiné... Apprêtée de façon sophistiquée ou présentée simplement, la pomme de terre est toujours une valeur sûre. Et pourquoi ne pas surprendre le père Noël avec de délicieux biscuits aux pommes de terre et canneberges ?

Mois de la pomme de terre : un cahier thématique et de nouvelles recettes

Pour souligner le Mois de la pomme de terre, les producteurs et les emballeurs de pommes de terre vont distribuer un cahier thématique de 16 pages dans lequel on trouvera une foule d'informations sur la pomme de terre, des recettes inédites ainsi que des données sur les aspects nutritionnels de ce légume. Tout au cours du mois, il y aura des promotions dans les magasins des chaînes Sobeys, Metro et Provigo ainsi qu'une campagne d'information sur le site Internet et le concours **Prenez la clé des champs avec la pomme de terre du Québec**.



Pour tout connaître sur ce légume performant : un site Internet fort utile

Pour des idées de recettes, pour connaître la valeur nutritive de la pomme de terre, pour découvrir ses nombreuses variétés, pour des conseils sur l'achat et la conservation de ce légume ou encore pour en savoir davantage sur le **Mois de la pomme de terre**, visitez le site www.pommedeterrequebec.com et placez-le parmi vos favoris.

Une culture importante au Québec

Au Québec, c'est près de 400 producteurs qui se spécialisent dans la culture de la pomme de terre, ce qui place la province au 5^e rang parmi les provinces canadiennes pour la production. Chaque année, environ 19 500 hectares ou près de 48 000 acres sont utilisés pour cette production, et les Québécois consomment 70,2 kg de pommes de terre par personne. La production de la pomme de terre au Québec représente une industrie de 100 M\$.

– 30 –

Source : La Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec, l'Association des emballeurs de pommes de terre du Québec et Julie DesGroseilliers, diététiste/nutritionniste consultante

Référence : Santé Canada – Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Relations médias : Alain Labonté Communications
514 523-9922 ou 514 815-2128
alain.labonte@videotron.ca

www.pommedeterrequebec.com