

Guide Pratique : Maîtriser l'Index Glycémique (IG) de la Pomme de Terre

Pourquoi surveiller l'IG de la pomme de terre ?

- L'index glycémique mesure la vitesse à laquelle les glucides d'un aliment font monter le taux de sucre dans le sang.
- La pomme de terre est un aliment riche en amidon dont l'IG varie considérablement selon la préparation.
- Choisir des modes de cuisson à IG bas permet de stabiliser l'énergie et de limiter le stockage des graisses.

IG selon le mode de cuisson (Valeurs indicatives)

- Pomme de terre vapeur (avec peau) : IG ~65 (Modéré)
- Pomme de terre bouillie (sans peau) : IG ~75-80 (Élevé)
- Frites : IG ~75-80 (Élevé, impacté par les graisses)
- Purée de pommes de terre : IG ~85-90 (Très élevé)
- Pommes de terre au four : IG ~95 (Très élevé)

Variétés et texture : ce qu'il faut savoir

- Les variétés à chair ferme (ex: Amandine, Charlotte, Roseval) ont tendance à avoir un IG plus bas.
- Les variétés à chair farineuse (ex: Bintje, Agria) ont un IG plus élevé car leur amidon est plus facilement assimilable.
- Plus la pomme de terre est cuite longtemps, plus l'amidon est gélatinisé, ce qui augmente son IG.

Astuces pour réduire l'impact glycémique

- Refroidir après cuisson : consommer les pommes de terre froides (en salade) crée de l'amidon résistant, réduisant significativement l'IG.
- Ajouter de l'acidité : assaisonner avec du vinaigre ou du jus de citron ralentit la vidange gastrique et l'absorption des sucres.
- Garder la peau : elle contient des fibres qui ralentissent la digestion des glucides.
- Associer intelligemment : toujours accompagner la pomme de terre de légumes verts (fibres) et d'une source de protéines ou de bonnes graisses.

Recommandations pour vos repas

- Privilégiez la cuisson vapeur plutôt que la purée ou le four.
- Limitez la portion à 150-200g par repas.
- Évitez de trop cuire les pommes de terre : elles doivent rester fermes à la pointe du couteau.
- Ne consommez jamais de pommes de terre seules : intégrez-les dans un repas complet et équilibré.