

Des variétés mauves, rouges, oranges pleines d'antioxydants



Photo 1. Les variétés colorées et allongées deviennent de plus en plus populaires, notamment au restaurant, où les chefs jouent sur les couleurs et les formes Source : Fresh Piazza / PotatoPro

Certains producteurs – notamment en Amérique du Nord et en Irlande (Eire) - commencent à se spécialiser dans les variétés colorées et / ou allongées (genre « corne » et « ratte ») que ce soit en culture conventionnelle ou en bio. Ces variétés allongées (on les appelle « fingerling » (de « finger » ou doigt en anglais)) ou pommes de terre grelot (en français), sont présentées aux consommateurs et restaurateurs comme pommes de terre faciles à préparer (on n'épluche pas, ça cuit vite puisqu'elles sont généralement fines et allongées) et surtout pleines d'antioxydants grâce aux concentrations plus élevées d'anthocyanines et autres pigments.

Les anthocyanines (pigments bleus – rouges) sont bonnes pour réduire la pression artérielle et plus généralement pour le cœur. Les antioxydants dynamisent le

système immunitaire et préviennent certains cancers ou encore l'athérosclérose.

Des scientifiques de la Colorado State University (CSU) aux E.-U. travaillent à la fois sur les vieilles variétés colorées (chair comprise) et sur la sélection variétale afin de produire des variétés plus riches en antioxydants et divers minéraux. Parmi les antioxydants, outre les polyphénols, la vita-

mine C, etc, il y a les flavonoïdes. Ce sont des pigments plus ou moins colorés, parmi lesquels les anthocyanes sont responsables des colorations mauves, rouges ou violettes, et les chalcones, aurones et flavonols responsables des couleurs jaunes – orangées des pommes de terre colorées.

Photo 2. Les purées ou pommes de terre sautées mauves et rouges ont de plus en plus de succès, notamment pour leur « atout santé » grâce aux teneurs plus élevées en antioxydants que les variétés blanches ou jaunes claires. Source : Fresh Piazza / PotatoPro

