

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

**Herausgeber:** Aînés

**Band:** 18 (1988)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Docteur nature : la pomme de terre à la frite

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



PAUL VINCENT

## DOCTEUR NATURE

Notre pays est une auberge trois étoiles et un hôpital gratuit: avec les plantes.

Paul Vincent, qui a écrit la

saga des végétaux – notamment avec «Docteur Légume» et «Docteur-Arbre», Éditions France-Empire – vous montre de

mois en mois, avec les légumes, les arbres, les fleurs, les herbes sauvages, comment se régaler et se guérir avec la Nature.

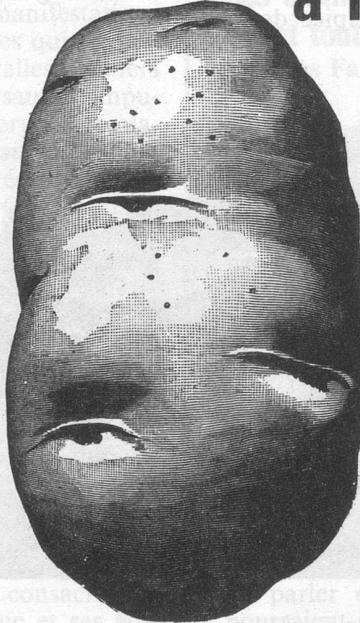
On a beau lancer vulgairement «Va donc, eh pata-te!» à ceux qu'on soupçonne d'insuffisance mentale, la pomme de terre n'en reste pas moins une vedette du bon goût au hit-parade du potager.

On peut ne pas savoir que ce n'est pas Parmentier qui, en France, l'amena le premier. C'est un nommé Gaspard Bauthon en 1593 qui persuada des paysans des environs de Lyon de planter ce tubercule péruvien. Soit 178 ans avant Parmentier qui, il est vrai, fut le premier lui enlever son goût acré, perfectionner semis et variétés dans le champ de 50 arpents qu'il planta près de Paris – exactement dans la plaine des Sablons.

Quoi qu'il en soit, la pomme de terre, à elle seule, est une cantine, un snack, un restaurant, une auberge à quatre étoiles. Les frites sont aux Belges ce que la pomme de terre cuite à l'eau est aux Suisses pionniers de la raclette. Mais la pomme de terre s'accorde à la basquaise, à la berrichonne, à la Vichy, à la dauphinoise, à la cancaleise, à la cantalienne, à la Princesse, à la provençale, à la landaise, à la lyonnaise, à la Mont Doré, à la normande, à la Saint-Flour, à la sarladaise, à la savoyarde, à la toulousaine, à l'alsacienne. Elle fait aussi le tour du monde: à l'anglaise, à la hongroise, à la yorkaise, à l'américaine

## La pomme de terre de terre

a la frite



– hachée, cuite à l'eau salée, rissolée au beurre et façonnée en forme de chausson. Et heureusement à la suisse – ne serait-ce que sous la cendre, en robe de soirée d'aluminium. Et si l'on cite aussi les desserts – de la crêpe Georgette à la crêpe Yvette – c'est toute une auberge qu'il faudrait lui consacrer.

La pomme de terre est la Providence des femmes

d'intérieur: son eau de cuisson astique l'argenterie aussi bien que le valet d'un lord (si elles sont épluchées) et décape les récipients de dépôts calcaires (si ce sont les épluchures mêmes). La pulpe de la pomme de terre, râpée, infusée, ravive même les couleurs d'un tapis. La pomme de terre donne une colle excellente, efface les traces de doigts sur les portes et transforme une bouteille de cristal – en rondelle avec eau et sel.

La pomme de terre ne se contente pas d'assurer la bonne santé de la maison. Les cataplasmes de féculle – 100 g pour un litre d'eau – apaisent les brûlures légères, l'érysipèle, les gercures, les phlegmons, les ulcères de jambe. Le jus cru calme les spasmes et favorise le débit urinaire. Un demi-verre, une ou deux fois par jour, donne un régime utile contre constipation, hépatisme, gastrite, hémorroïdes.

Le tubercule lutte contre l'obésité.

Au four ou à l'étouffée, la pomme de terre remplace avantageusement le pain du diabétique: elle atténue la polyurie ou la glycosurie et améliore son état général.

Manger trois jours de suite une salade de pommes de terre à l'huile de noix diminue les parasites intestinaux.

Attention: bouillie, elle ne peut être conservée plus de 24 heures: elle contient alors du bacille.

Légume de chaumière, la pomme de terre plaît au palais. Elle est, surtout, l'amie intime de l'obèse et du diabétique. Assez de raisons pour l'inviter au lit du malade, autant qu'à la table du bien-portant. C'est la pomme d'Adam du paradis (terrestre).

P. V.

Prochain numéro:  
Le sorbier