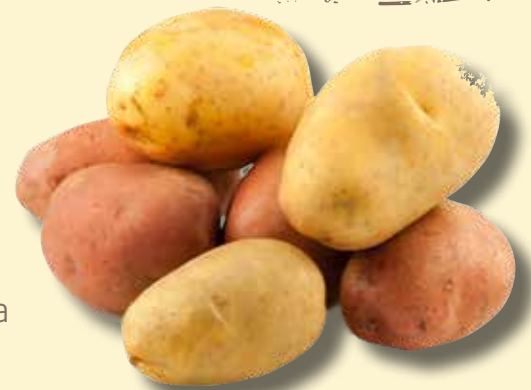




Pourquoi l'adopter?

Parce qu'elle est fiable et révolutionnaire! La patate a permis à de nombreux peuples de combattre la famine au cours de l'histoire. En 1995, elle est devenue le premier légume cultivé dans l'espace, s'envolant avec la NASA dans la navette spatiale Columbia 29.

Parce qu'à elle seule, elle contient plus de valeur nutritive que deux bols de légumes! Pour bénéficier de ses apports, mangez-la bouillie ou cuite au four, avec sa pelure. Mais attention, la patate est bonne première sur la liste des « dirty dozen », aliments les plus contaminés par les pesticides. Choisissez des patates biologiques, ou assurez-vous de bien les nettoyer avant de les cuisiner.



Disponibilité : toute l'année!

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.