

😊 UTILISATION

L'utilisation de la pomme est multiple. Elle est délicieuse nature, en compote, dans les muffins, avec les crêpes ou en gelée. Elle est aussi excellente dans les salades, avec le fromage, la viande, la volaille et le gibier.

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Saviez-vous qu'au tout début, la pomme était un fruit toxique contenant du cyanure?

☀ Les pommes peuvent hiverner? On conserve les pommes du Québec en atmosphère contrôlée où on diminue le contenu de l'air en oxygène et augmente le degré de dioxyde de carbone, ce qui peut ralentir le vieillissement de la pomme pendant 1 an.

☀ La pomme est également employée en distillerie pour le calvados et sert à la fabrication du cidre et du jus de pomme.

☀ Il existe plus de 7500 variétés de pommes au monde.

☀ Certaines pommes se cuisinent très mal, vérifiez leurs caractéristiques lors de l'achat.



Laissez aller votre imagination!

Création : Direction de santé publique, juin 2003
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

FEUILLET - DÉCOUVERTES



La pomme est originaire d'Asie Mineure. Les plus importants producteurs de pommes sont la Russie, la Chine, les États-Unis, l'Allemagne et la France. On connaît aujourd'hui environ 7 500 variétés de pommes. Les pommes sont vertes, rouges ou jaunes et leur chair est plus ou moins ferme, croquante, acidulée, juteuse, sucrée et parfumée.

😊 VALEUR NUTRITIVE

La pomme est une source de vitamine C et de potassium. Étant donné qu'une quantité importante de nutriments est située au niveau de la pelure, on ne devrait pas la peler avant de la consommer.

😊 PRÉPARATION

La chair des pommes brunit rapidement lorsqu'elle est exposée à l'air, c'est pourquoi il est préférable de l'utiliser immédiatement ou de l'arroser de jus d'agrumes, de vinaigre ou de vinaigrette.

😊 CONSERVATION

Les pommes peuvent se conserver quelques semaines au réfrigérateur. Si elles ne sont pas assez mûres, les laisser à la température de la pièce. Jeter les pommes endommagées et trop mûres ou les tenir à l'écart des autres. Pour retarder la déshydratation des pommes et maintenir le degré d'humidité, les recouvrir d'un film alimentaire perforé. Elles se congèlent très bien en purée mais moins bien quand elles sont crues.

Recettes

CHUTNEY AUX POMMES ET AUX TOMATES

(8 portions)



- 1 c. à table (15 ml) de gélatine neutre
- 11 tasses (2.7 L) de tomates, pelées et grossièrement hachées
- 5 tasses (1250 ml) de pommes surettes, tranchées
- 1 ½ tasse (375 ml) d'oignon haché fin
- 1 tasse (250 ml) d'abricots secs, en allumettes et de raisins dorés
- ½ tasse (125 ml) de petits raisins de Corinthe
- 1/3 de tasse (80 ml) de gingembre confit, en allumettes
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 ½ tasse (375 ml) de sucre granulé et de vinaigre de cidre
- 2 c. à thé (10 ml) de sel à marinades
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle et de poudre de cari
- 1 pincée de piment de Cayenne

❶ Mélanger tous les ingrédients dans une grande marmite épaisse. Chauffer jusqu'à ébullition en brassant fréquemment puis réduire et laisser mijoter (en brassant de temps à autre) jusqu'à ce que le chutney soit épais et d'un beau rouge.

❷ Ajouter du sucre au besoin.

❸ Mettre aussitôt dans des bocaux à conserve stérilisés et chauds et les sceller.

* Cette recette donne environ 8 bocaux de 8 onces.



Bon appétit !

MUFFINS AUX POMMES ET LA CANNELLE (12 portions)

- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage tamisée
- 1 c. à table (15 ml) de levure chimique
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) de cassonade
- 1 gros œuf
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 3 c. à table (45 ml) d'huile végétale
- ¾ de tasse (175 ml) de pommes fraîches hachées
- 1 pomme évidée, pelée et émincée



- ❶ Dans un bol, tamiser les ingrédients secs puis ajouter la cassonade.
- ❷ Dans un petit bol, battre l'œuf puis incorporer au fouet le lait et l'huile et verser sur les ingrédients secs sans trop les mélanger. Ajouter les pommes hachées et remplir aux 2/3 les moules à muffins huilés. Disposer plusieurs tranches de pommes sur chaque muffin.
- ❸ Cuire au four, à 400 °F, de 18 à 20 minutes puis les sortir et les laisser reposer quelques minutes. Démouler sur une grille et laisser refroidir.

DÉLICE AUX TROIS PARFUM (2 portions)

- 1 tasse (250 ml) de jus de pomme
- 1 ½ tasse (375 ml) de compote de pommes
- 1 petite banane coupée en rondelles
- 1/3 de tasse (80 ml) de lait de soya ou de lait de riz parfumé à la vanille
- ❶ Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- ❷ Répartir dans deux verres et servir avec une paille.

