

Trucs et astuces...

- ✓ Pour les pommes au four, n'oubliez pas de placer vos fruits sur une biscotte, une tranche de pain de mie ou brioché : ces socles improvisés s'imbibent délicieusement du jus de cuisson.
- ✓ Pour éviter que ces pommes ne se défassent à la cuisson, fendez la peau sur toute la circonférence du fruit, à 2 cm de son sommet.
- ✓ Pour rehausser une garniture de pomme, ajoutez lui un trait de Calvados ou de cidre.
- ✓ Pour attendrir des pommes destinées à être poêlées en quartiers, faites les «pré cuire» par le froid en les mettant 2 heures au réfrigérateur.
- ✓ Les épiluchures de pommes séchées, conservées au sec dans des bocaux, parfument les tisanes en leur donnant un léger effet sédatif.

Choisir

Le choix d'une «bonne pomme» semble répondre à la logique : il suffit de choisir un fruit à la peau bien lisse, bien tendue. Le reste est histoire de préparation culinaire et de goût : laissez-vous tenter par le parfum typé d'une Reinette, par le croquant acidulé d'une Granny Smith, par la douceur fondante d'une Golden...

Préparer

Quelques ustensiles pour vous simplifier la vie : le couteau économe pour peler les pommes bien sûr, mais aussi le vide-pomme et un ustensile qui coupe le fruit en quartiers égaux tout en réservant le trognon.

Conserver

Les pommes se conservent parfaitement bien dans un compotier ou une corbeille, mais veillez à ne pas les placer dans une pièce surchauffée pour conserver toutes leurs qualités gustatives.

Forme et Santé

«Une pomme par jour éloigne le médecin» dit un proverbe. Et en effet, la pomme n'a que des avantages. Peu calorique, elle est aussi désaltérante, reminéralisante. Elle favorise un bon fonctionnement de l'intestin et sa consommation très régulière évite un taux excessif de cholestérol dans le sang. Tous ces effets bénéfiques de la pomme sont attribués à l'action conjuguée de ses fibres, des pectines particulièrement bien entourées de nombreux autres constituants : vitamine C, magnésium, fructose... En matière de diététique, pas de doute, la pomme est un fruit complet.

la pomme



Mythique et légendaire, la pomme est LE fruit par excellence. Croquée au bureau, dans les cours d'école, fondante lorsqu'elle cuit au four, la belle aux multiples visages se mêle aux mets les plus variés, s'enveloppe d'épices et de multiples saveurs. Un certain classicisme doté d'une grande propension à la fantaisie...

Connaître

La pomme est multiple et sous l'image d'un certain classicisme se camoufle une grande diversité. Plus de 30 variétés seraient produites en France offrant un grand éventail de saveurs, d'aspects et de préparations culinaires. Principale variété consommée en France, la **Golden** est aisément reconnaissable à sa couleur jaune, parfois nuancée de rose. D'un beau vert tonique, la **Granny Smith** offre une chair croquante, juteuse et acidulée. Les pommes «**Rouges**» camouffent, sous une robe allant du rubis au grenat, une chair croquante, crissante et bien sucrée. La parfumée **Reine des Reinettes** se laisse désirer toute l'année avant de régner de la fin août à la fin octobre. Toujours dans la famille des reinettes, la **Belle de Boskoop** et la **Grise du Canada** cachent une chair à la saveur fine sous une peau rugueuse, un rien rustique. Et que dire de la grande famille des pommes bicolores : **Elstar**, **Gala**, **Jonagold**, **Idared**, **Melrose**, **Fuji**, **Bræburn**, **Pink Lady**...



Découvrez d'autres informations sur les fruits et légumes en vous connectant sur :

www.fraichattitude.fr