

LA POMME, à croquer !

Mille et une pommes

Fruit préféré des Français, la pomme est disponible sur les étals toute l'année mais surtout de septembre au début du printemps. S'il existe des milliers de variétés, on en produit une centaine en France. De (presque) toutes les couleurs, aux saveurs et textures variées, il y en a pour tous les goûts ! On les répartit en 5 familles : les gourmandes (dont la fameuse Golden et la Gala), les toniques (comme la verte et acidulée Granny Smith), les rustiques (Reinette grise du Canada, par exemple), les parfumées et les équilibrées.

Choisir et conserver

La pomme se choisit ferme et parfumée, la peau lisse et sans tache sombre. Optez pour la variété adaptée à vos envies de préparation. Si vous ne succombez pas tout de suite au péché originel, vous pouvez garder vos pommes 7 à 8 jours à température ambiante, ou 4 à 6 semaines au frais. Mais ne les conservez pas dans un sachet fermé car elles dégagent un gaz naturel, l'éthylène, qui accélère leur mûrissement si les fruits ne sont pas à l'air libre.

Des idées pour faire recette(s)

Rien de plus simple que de croquer dans une pomme, mais savez-vous la cuisiner ? Crue ou cuite, elle se prête à toutes vos envies culinaires. Et pas forcément qu'au goûter ou en dessert ! Eh oui, la pomme se marie très bien aux crudités en salade ; elle accompagne aussi les charcuteries, boudins, volailles, poissons et fromages (chèvre, camembert) ; et vous fait fondre de plaisir en tarte, crumble, sorbet, compote, smoothie et même en soupe !

Des idées, des recettes ?

www.lesfruitsetlegumesfrais.com

L'amie des tout petits

En compote, la pomme est l'un des premiers fruits à pouvoir entrer dans l'alimentation des bébés, dès 6 mois.



Interfel
Association interprofessionnelle des fruits et légumes frais
19 rue de la Pépinière 75008 Paris
Tél. : 01 49 49 15 15 - www.interfel.com



CARTE
SUR TABLE

