

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'un grand penchant à la fantaisie ...

Connaitre :

Plus de 30 variétés de pommes 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** » camouflent, 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, Braeburn, Pink Lady ...**

Parlons Cuisine :

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 leur qualités gustatives.

Sucré-Salé :

- **Tarte aux Endives, Pommes et Camembert (Pour 6 Pers.) :**

1 Pâte Feuilletée, 2 Pommes, 2 Endives, 1 Camembert, 2 œufs, 150 mL de Lait, Huile d'olive, Sel et Poivre.

Coupez les endives en petits morceaux et faites-les revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez. Laissez tiédir. Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte. Piquez le fond. Déposez les endives tiédies sur le fond, ajoutez les pommes découpées en lamelles et glissez des morceaux de camembert entre celles-ci. Battez les œufs avec le lait. Salez et poivrez, puis versez le tout sur la tarte. Placez -la au four préchauffé à 200° pendant 30 minutes.

Desserts :

- **Crumble aux pommes (Pour 6 Pers.) :**

5 à 6 Pommes, 200 g de Farine, 125 g de Beurre et 125 g de Sucre.

Épluchez les pommes et les répartir dans un plat beurré. Préparer la pâte en mélangeant la farine avec le sucre et le beurre partiellement fondu. Parsemer la pâte sur les pommes. Enfourez 30 minutes à 180°C (th 6).

- **Tarte Tatin :** 5 pommes pelées, coupées en quartiers, cuites jusqu'au caramel dans un moule à manqué avec 120 g de beurre et 150 g de sucre. On les laisse refroidir avant de les couvrir de pâte brisée. Le tout cuit 20 min au four à 220°C (th 7/8). Et on démoule pour avoir les pommes au-dessus.

- **Aumônière aux Pommes :** Cuites et refroidies (comme pour la tatin) et enfermées dans une feuille de brick qui, badigeonnée de beurre fondu et glissée au four chaud 2 min, devient croustillante et dorée.

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 actions 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.