

La pomme

Quel précieux fruit, la pomme ! Du 1er janvier au 31 décembre, elle trône dans la corbeille à fruits, apportant ses vitamines, son goût délicieux, sucré, parfumé. Et elle mérite bien que nous lui consacrons, aujourd'hui, une place de choix dans nos carnets de cuisine. Bien que la pomme soit plutôt un fruit d'automne et d'hiver, la production répondant à la demande fait en sorte qu'on la trouve sans problème toute l'année. Pourtant la pomme, ou plutôt certaines variétés de pommes, méritent, si l'on veut réellement apprécier toutes leurs qualités, qu'on les achète à la bonne, saison, et à point.

Il est difficile, quoi qu'on en pense, de bien choisir ce fruit quotidien.

Quelles sont les principales variétés ?

Il y a les variétés dites "traditionnelles" (que nous connaissons bien), les Américaines et les régionales.

- Parmi les variétés traditionnelles :

- La plus précoce et la plus connue est la Reine des Reinettes. Sa période est courte, septembre et octobre. C'est un fruit de taille moyenne, de couleur jaune d'or tirant sur le rouge. Sa chair est fine, croquante, sucrée, parfumée.
- La Reinette du Canada est un très gros fruit à peau rugueuse. Sa chair est d'un blanc jaunâtre, juteuse et très sucrée. Elle est à maturité en décembre et en janvier pour les fruits frais, et jusqu'au 15 avril pour les fruits gardés en chambre froide.
- La Reinette Clochar est un fruit moyen à peau jaune d'or piquetée de rouille. Sa chair est fine, juteuse sucrée, parfumée. Elle est à maturité de décembre à mars.
- La reinette du Mans est un fruit de taille moyenne, de couleur pâle tachetée de brun. Sa chair est blanche, sucrée et très parfumée. Au moment du choix faites très attention, la Reinette peut être délicieuse mais parfois très fade.

- Parmi les variétés américaines :

- La Golden Delicious que l'on trouve toute l'année et dont les producteurs se plaignent souvent : « Les consommateurs ne désirent plus que de la golden, c'est dommage ! » C'est un fruit assez gros, à peau jaune, mince, parfois rugueuse. Sa chair est blanche, tendre, fondante (parfois trop !) et juteuse. Du milieu du mois d'août jusqu'à la fin de l'année, elle est vendue fraîche. Ensuite, elle est stockée au froid, mais on la trouve très facilement jusqu'en juin.

Il y eut une époque où la golden pouvait être considérée comme l'une des meilleures variétés de pomme. Mais, aujourd'hui, en raison de la forte demande, elle perd quelques-unes de ses qualités et... de ses amateurs : les fruits trop longtemps stockés au froid perdent de leur goût.

- Les Américaines Rouges : on les trouve sur le marché à partir du 1-5 août. Les plus connues, sont les Delicieux rouges : la Starking très appréciée est un gros fruit à peau brillante, très rouge et très appétissant. Cette variété est excellente quand elle est à point, mais la chair a une fameuse tendance à devenir farineuse.

- Parmi les variétés locales et régionales on trouve :

- La Calville Blanc, qui est le fruit de luxe par excellence. Son épiderme est lisse jaune pâle; sa chair est blanche jaunâtre, juteuse et parfumée. Un inconvénient pourtant: c'est un fruit fragile.
- La Reinette de Caux qui est un assez gros fruit à épiderme lisse jaune d'or. Sa chair est jaune et sucrée. Elle a la particularité de se rider rapidement.

Comment choisir les pommes ?

D'abord un impératif : il faut acheter les pommes quand elles sont abondantes sur le marché. La belle apparence du fruit n'est pas le seul critère de qualité. La grosseur en particulier ne veut absolument rien dire: les très gros fruits proviennent souvent d'arbres qui ont été traités chimiquement. Il faut surtout veiller à la variété (chacune a un goût différent) ; l'origine et le degré de maturité : on le reconnaît à la couleur des pépins qui doivent être d'un brun clair.

Il n'est pas toujours possible d'ouvrir une pomme pour regarder des pépins. Voici donc un autre test de qualité : donnez une petite chiquenaude sur le fruit près de la queue Si le son est mat, le fruit est à point ; s'il sonne creux le fruit est trop avancé : il ne se conservera pas.

Quelle est la valeur nutritive ?

Les pommes fournissent peu de calories : 50 calories aux 100 g (environ une belle pomme). Elles sont riches en eau ; en sels minéraux (sodium notamment) ; et en vitamines A, B, C. Ce sont la Calville Blanc et la Reinette du Mans qui contiennent le plus de vitamine C. La pomme est par excellence un fruit sain, que tout le monde peut manger avec profit.

- Une pomme crue, râpée, est délicieuse ajoutée à une salade verte assaisonnée de vinaigrette et accommodée de cerneaux de noix.
- Une pomme placée à l'intérieur d'un canard d'élevage (toujours plus gras que le canard sauvage) absorbera l'excès de graisse.
- Dans le Nord, on présente de la compote de pommes avec de la viande de porc, du gibier, du boudin noir. Une idée à retenir.
- Pour que les pommes que vous cuisez au four ne se rident pas, badigeonnez-les d'huile.
- Les quartiers de pommes ne noirciront pas si vous les aspergez de jus de citron.
- Confectionnez des chaussons aux pommes avec un reste de pâte (feuilletée, brisée, levée) que vous fourrerez de compote de pommes et ferez cuire ensuite à four moyen après avoir doré au jaune d'œuf..

- Pour la confection des compotes, vous choisirez de préférence des fruits à chair fondante (les reinettes conviennent fort bien). Pour les tartes, préférez des fruits un peu plus fermes.
- Si vous aimez croquer les pommes sans les avoir épluchées au préalable, n'oubliez pas de les laver soigneusement.
- Croquer une pomme le soir est excellent pour les gencives et nettoie les dents des impuretés. C'est donc une excellente habitude à apprendre aux enfants.
- Cuites au sirop, vous présenterez les pommes avec de la crème pâtissière et une sauce de chocolat fondu encore chaud.
- Si vous avez la chance de posséder un ou plusieurs pommiers, vous conserverez votre récolte de pommes en les rangeant sur des rayonnages à claire-voie, à l'abri de la lumière, dans un endroit sec et frais. Vérifiez régulièrement votre récolte et jetez les fruits gâtés sans attendre.
- On peut donner une demi-pomme râpée à un bébé à partir de 5 mois.
- Pensez à varier vos desserts en fourrant vos crêpes, vos omelettes sucrées de compote de pommes.
- Pour qu'elles n'attachent pas au fond de la casserole, ne sucrez vos compotes de pommes qu'en fin de cuisson.
- Pour la parfumer davantage, songez à ajouter à la compote de pommes : des abricots secs, des raisins secs, des pruneaux préalablement gonflés à l'eau ou des demi-pêches fraîches.

Ces délicieux desserts aux pommes :

- La tarte aux pommes classique :

Foncez une tourtière de pâte brisée, levée ou feuilletée. Saupoudrez la pâte de sucre semoule et étendez-y une couche de compote de pommes. Recouvrez-la d'une couche de pommes coupées en fines lamelles. Faites cuire au four moyen pendant 20 minutes. Démoulez sur une grille. Une fois la tarte refroidie, nappez-la d'une fine couche de gelée de groseilles.

- La tarte aux pommes campagnarde : Vous la confectionnerez dans un plat en terre allant au four. Vous placerez les pommes, coupées en quartiers, entre deux couches de pâte feuilletée. La couche supérieure sera badigeonnée au jaune d'oeuf afin qu'elle dore à la cuisson.

- La flamusse aux pommes : Epluchez 4 pommes que vous détaillerez en fines lamelles. Faites-les sauter avec du beurre dans une poêle. Après quelques minutes, disposez-les dans un plat beurré allant au four. Battez 4 œufs avec une cuillerée de farine, 50 g de sucre semoule et 1/4 de litre de lait. Versez le mélange sur les rondelles de pommes. Placez dans le four et faites cuire à chaleur modérée pendant 45 minutes.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Proposé par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des sujets de la rubrique "Connaître" proviennent d'une collection de recettes de cuisine des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges.