



< retour

## Fruits et légumes

# Pomme(s)



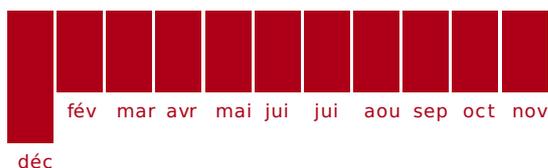
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** À pépins (Coing, Poire, Pomme...)

**Origine :** Asie du Sud Ouest

**Famille :** Rosacées

**Poids moyen :** 155g

Le mot «pomme» vient du latin pomum qui signifie «fruit». Le pommier croît sous les climats tempérés et non sous les climats tropicaux, car il a besoin d'une période de froid et de dormance pour avoir une bonne croissance. Les plus importants producteurs de pommes sont la Russie, la Chine, les États-Unis, l'Allemagne et la France. Certaines espèces peuvent supporter une température avoisinant -40 °C.

Le pommier atteint des hauteurs variables et ce, depuis la création d'hybrides nains. Il est généralement aussi large qu'il est haut. Il produit de jolies grappes de fleurs roses ou blanches très odorantes et décoratives; un pommier en fleurs constitue un spectacle ravissant.

Le très grand nombre de variétés de pommes a une incidence sur la forme, la couleur, la saveur, la texture, la valeur nutritive, le moment de la récolte, l'utilisation et la conservation des pommes. La chair des pommes est plus ou moins ferme, croquante, acidulée, juteuse, sucrée et parfumée.

Selon l'usage que l'on en fera, on portera attention particulièrement à : la fermeté, la teneur en cellulose, en pectine et en sucre, le degré d'acidité, et la rapidité avec laquelle la chair brunit au contact de l'air. Certaines variétés supportent mal la cuisson, d'autres deviennent amères quand elles sont cuites au four.

On recherche généralement: pour croquer: une pomme ferme, juteuse, savoureuse et croquante; pour les tartes: une pomme peu juteuse et légèrement acidulée; pour cuire au four: une pomme sucrée qui se déforme peu; pour les gelées: une pomme à peine mûre, acidulée, juteuse et riche en pectine; pour la compote: une pomme qui conserve sa couleur.

Pour cuisiner de la compote rapidement, couper quelques pommes en dés et les cuire 2 min dans le four à micro-ondes, en les couvrant. Selon la variété de pommes utilisée, une compote peut très bien se passer de sucre; afin de s'y habituer, on peut diminuer progressivement la quantité de sucre ajoutée.

## VARIÉTÉS

Certaines variétés sont dites d'été ou précoces, d'autres d'hiver ou tardives. Les pommes d'été se conservent mal et doivent être consommées rapidement. Les pommes d'hiver se conservent plus longtemps. Les impératifs du marché font en sorte que relativement peu d'espèces sont commercialisées. En effet, plusieurs variétés de pommes sont en voie de disparition parce qu'elles ne sont pas assez rentables.

Aux États-Unis, 8 variétés se partagent la majeure partie du marché, soit les Délicieuses rouges et jaunes, la McIntosh, la Rome Beauty, la Jonathan, la Winesap, la York et la Stayman. En Europe, la Délicieuse jaune est très populaire.

**Granny smith** : Cette variété est récoltée d'octobre à novembre et commercialisée jusqu'en juin. Elle a la peau brillante et lisse, sa chair blanche et parfumée est croquante et juteuse.

**Royale gala** : C'est une nouvelle variété de pommes rouges.

**Elstar** :C'est une nouvelle variété de pomme ronde de taille moyenne rouge à taches jaunes. Sa chair est blanche, sucrée et croquante. Elle tient bien la cuisson et est parfaite pour les compotes. Elle est mûre de fin août à octobre et se conserve relativement longtemps.

**Golden** :Fruit à la peau fine et lisse de couleur jaune à maturité. Sa chair est tendre, fondante et à la fois croquante. Sa saveurs est sucrée mais elle est peu parfumée. C'est une pomme juteuse consommée de mi-août à mi-septembre.

**Delbard** :C'est une délicieuse pomme de couleur rouge et or. Parfaite en compote, à croquer ou en sorbet. Sa chair à une saveur de miel, de noisette et de banane.

**Reinette** :Cette pomme à la peau fine quasiment transparente et sa chair est jaune. Son goût très parfumée en fait l'une des meilleures mais elle est rare.

**Pink lady** :Cette variété est une pomme à croquer, elle est assez ferme et très sucrée. Elle est de couleur rose orangé.

**Braeburn** :Cette variété est verte striée de rouge, sa chair est ferme, croquante et juteuse. Elle se déguste de toutes les manières.

**Ariane** :L'Ariane est une petite pomme rouge, au goût sucré et acidulé. Elle est également très juteuse et donc rafraîchissante.

**Belle de Boskoop** :Pomme originaire des Pays-Bas que l'on trouve dans toute la France. Rouge, jaune ou verte, sa chair est parfumée et de texture plutôt rustique.

**Canada** :La pomme canada est une variété qui se délite bien à la cuisson et donc idéale pour les compotes.

**Chantecler** :La chantecler est une variété de pomme de couleur vert / jaune, tachetée de brun et rugueuse. Elle est issue d'un croisement entre la reinette et la golden.

## COMMENT CHOISIR ?

Les pommes sont classées selon leur forme, leur grosseur et leurs qualités. Les pommes qui ne présentent aucun défaut sont les plus coûteuses. Elles constituent une dépense inutile si on les destine à la cuisson. On aura alors recours à des pommes qui ne sont pas aussi parfaites. Ces pommes parfaites sont des pommes qui ont été conservées intactes dans des entrepôts à atmosphère contrôlée (AC) qui ralentissent la dégradation des pommes. Certaines variétés peuvent être ainsi conservées 6 mois sans problème, mais généralement ces pommes sont toujours très agréables 4 mois après leur cueillette. Cette longue conservation est due au fait que les pommes « hivernent » dans les entrepôts. Les pommes sont ainsi presque toujours cueillies non mûres pour supporter le transport et la

longue conservation. Si elles sont cueillies à maturité, les pommes doivent être consommées rapidement sinon leur chair devient rapidement farineuse. Un fruit qui n'est pas mûr ou qui est trop mûr est terne. Cette caractéristique est souvent difficile à évaluer cependant, car la plupart des pommes ne luisent que parce qu'elles ont été recouvertes de cire (cire d'abeille, paraffine ou gomme laque qui confère un fini brillant aux aliments) ou qu'elles ont été frottées. Vérifier le degré de maturité en donnant une chiquenaude près de la queue, un son sourd indique que la pomme est mûre, tandis qu'un son creux signifie qu'elle devient blette. Si la chair se dérobe sous la pression des doigts, la pomme sera farineuse.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation de la pomme est presque illimitée. On consomme la pomme nature, cuite, déshydratée ou confite. On la transforme en compote, en gelée, en confiture, en marmelade, en conserve au sirop, en beurre de pommes, en chutneys ou en vinaigre. On la cuisine en desserts en la mettant notamment dans les gâteaux, les muffins, les crêpes, les flans, les strudels, les clafoutis, les charlottes, les tartes et les puddings. Cuite, la pomme se marie très bien avec la cannelle et la vanille. Elle accompagne les aliments salés, particulièrement le fromage, la viande, la volaille, le gibier et le boudin. On la met dans les salades, comme la Waldorf. La pomme est également employée en distillerie pour le calvados et sert à la fabrication du cidre et du jus de pomme.

## COMMENT PRÉPARER ?

Pour que les pommes cuites conservent leur forme, choisir une variété moins aqueuse telle la Rome Beauty ou la Cortland, cuire les pommes doucement et utiliser peu de liquide, uniquement pour empêcher les pommes de coller. Pour cuire les pommes au four, les évider sans les transpercer complètement, en laissant un fond qui retiendra la garniture déposée au centre (raisins, noix de coco, noix, miel, tahini, etc.).

Pour créer de la diversité, cuire de nouvelles variétés de pommes, combiner diverses variétés ou ajouter des fraises, des canneberges ou de la rhubarbe à la compote.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pommes se conservent quelques semaines au réfrigérateur. Les placer dans le bac à fruits ou dans un sac perforé. Pour conserver des pommes plus longtemps, les mettre dans un endroit obscur, très frais (0 à 4 °C) et très humide (85 à 90%). Pour retarder la déshydratation des pommes et maintenir le degré d'humidité, les recouvrir d'un film alimentaire perforé. Jeter des pommes trop mûres et endommagées ou les garder à l'écart des autres.

Si les pommes ne sont pas assez mûres, les laisser à la température de la pièce, tout en les surveillant cependant puisqu'elles mûrissent dix fois plus rapidement qu'au froid. Les pommes se congèlent très bien en purée, sucrée ou non sucrée; la congélation leur réussit moins bien si elles sont crues. Les peler, les parer, les trancher et les arroser de jus de citron ou d'acide ascorbique, substances qui empêchent le brunissement.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

Une pomme de taille moyenne pèse environ 150 g. La pomme est une source de potassium et de vitamine C. Elle contient de la pectine qui joue un rôle dans le contrôle du cholestérol et du taux de sucre sanguin, et de la cellulose, qui aide au bon fonctionnement de l'intestin.

La majeure partie des nutriments se logent sous la pelure de la pomme, c'est pourquoi on devrait, autant que possible, la consommer avec la pelure. Sans être miraculeuse, la pomme aurait plusieurs propriétés médicinales, à tel point qu'un dicton populaire anglais affirme qu'«une pomme par jour éloigne le médecin». La pomme serait notamment diurétique, laxative, antidiarrhéique, tonique musculaire, antirhumastimale, stomachique, digestive et décongestionnante hépatique. Crue, elle nettoie les dents et masse les gencives.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
53 kcal	0,31 g	11,30 g	0,16 g	6,08 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
5,12 mg	2,01 mg	0,04 g	10,00 mg	11,30 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
1,95 g	0,04 mg	0,15 mg	0,12 mg	0,04 mg
vitamin B1				
0,04 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

# HISTOIRE

Fruit du pommier, l'un des plus anciens arbres fruitiers et l'un des plus répandus. Le pommier serait originaire d'Asie du Sud-Ouest. Des découvertes archéologiques révèlent que sa culture est très ancienne. En fait, il poussait déjà à l'état sauvage en Europe à l'époque préhistorique. La pomme est un fruit chargé de symboles (fruit de la connaissance, fruit défendu, pomme de discorde). Au vie siècle av. J.-C., les Romains connaissaient 37 variétés de pommes, ce qui est considérable pour l'époque. Il y eut depuis un nombre incalculable de mutations et de croisements. Les Romains ont contribué à la propagation de la pomme en Angleterre ainsi qu'à travers l'Europe. Vers 1620, les colonisateurs introduisirent la pomme en Amérique du Nord. On connaît aujourd'hui environ 7 500 variétés de pommes.

## Gâteau à la pomme et purée de noisettes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Muffins au son de blé et à la pomme [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Gâteau aux pommes renversé [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Déclinaison de pomme [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Tarte créole aux pommes [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Compote de pomme verte [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Minestrone de fruits, purée de fraises, chantilly et vanille [9]

[En savoir plus](#) [9]

## Gâteau madeleine aux pommes [10]

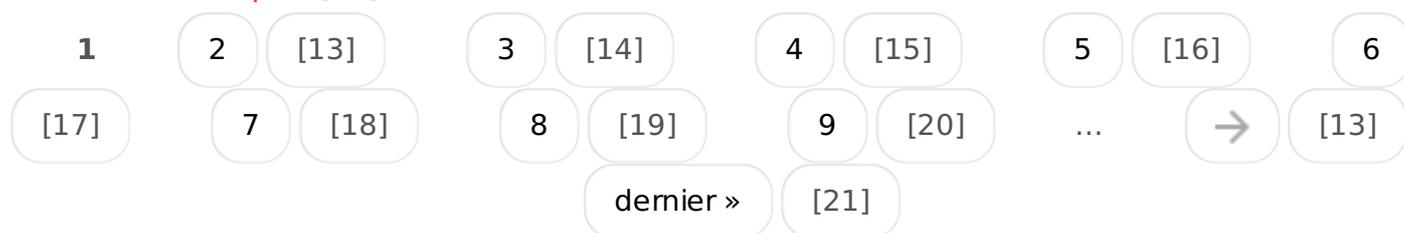
[En savoir plus](#) [10]

## Mascarpommes [11]

[En savoir plus](#) [11]

## Gouéron du poitou [12]

[En savoir plus](#) [12]



### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15302>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15302>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-la-pomme-et-puree-de-noisettes>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/muffins-au-son-de-ble-et-la-pomme>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-aux-pommes-renverse>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/declinaison-de-pomme>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-creole-aux-pommes>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/compote-de-pomme-verte>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/minestrone-de-fruits-puree-de-fraises-chantilly-et-vanille>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-madeleine-aux-pommes>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/mascarpommes>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/goueron-du-poitou>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=6>

[19] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=7>

[20] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=8>

[21] <https://www.qooq.com/ingredients/pommes?page=12>