

LA POMME

Saviez-vous que?

Il existe plus de **10 variétés** de pomme québécoise. Elles ont toutes un **goût** et une **texture uniques** et on peut les savourer toute l'année, même l'hiver!

Comment les choisir?

Toutes les variétés de pommes sont bonnes à croquer! La **Honeycrisp** est délicieuse en salade, la **Cortland** est idéale pour la cuisson au four. Pour vos tartes, préférez la **Paulared** et en compote, la **McIntosh**!

Bon à savoir!

On préfère le fruit au jus de pomme qui ne renferme pas plus de fibres et ne calme pas la faim.

Lavez bien les pommes avant de les éplucher ou de les manger afin de retirer la cire de protection et les saletés qu'il pourrait y avoir.

Le truc anti-gaspillage

Utilisez les pommes moins appétissantes pour faire des **compotes** ou des **croustades**. Inutile de retirer la peau. On aura alors une meilleure valeur nutritive et une belle couleur rose!



5 suggestions d'utilisation

- Mettez des tranches de pommes dans un **sandwich** ou dans un **grilled-cheese**. Cela permet d'ajouter un peu de croquant et c'est délicieux!
- Ajoutez des morceaux de pommes dans une **salade de pâtes et de légumes**. Un petit goût sucré que les enfants adorent!
- Utilisez-la en **sauce sur les viandes** (filet de porc, côtelettes, etc.).
- Glissez des morceaux dans les **muffins**, les **pains sucrés**, les **poudings au pain** et même dans les **crêpes**.
- Le dessert réconfortant par excellence : le **gâteau renversé aux pommes**!

Comment les conserver?

On conserve les pommes dans le **tiroir du réfrigérateur**. Sur le comptoir, elles ramolliront beaucoup plus rapidement.