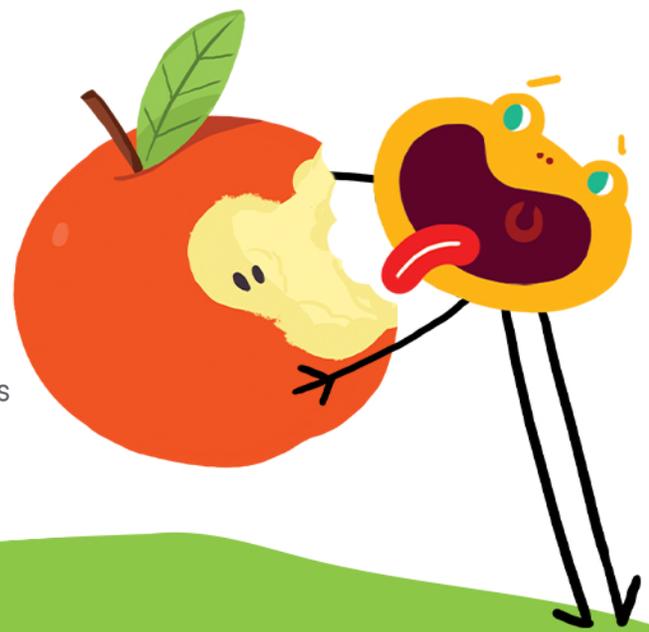


LA POMME

Saviez-vous que ?

Il existe plus de 10 variétés de pommes québécoises vendues en épicerie. 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 **McIntosh** et la **Empire** sont parfaites pour faire des compotes. La **Cortland** et la **Spartan** garderont leur forme lors de la cuisson.

À l'achat, on choisit celles qui sont fermes, lisses et de couleur vive.

Avant de les consommer, il faut bien laver les pommes sous l'eau du robinet.

Le coin des tout-petits !

Pour les enfants de 4 ans et moins, il est important de peler la pomme et d'enlever le cœur. Le cœur a des pépins qui présentent un risque d'étouffement. Offrez la pomme cuite, en compote ou râpée pour les tout-petits.

Le truc de nos nutritionnistes

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

L'astuce anti-gaspillage

Utilisez les pommes moins appétissantes pour faire des compotes ou des croustades. Conservez la peau pour une meilleure valeur nutritive et une belle couleur rose.

5 suggestions d'utilisation

- Mettre des tranches de pommes dans un sandwich ou dans un grilled-cheese.
- Ajouter des morceaux de pommes dans une salade de pâtes et de légumes.
- Utiliser de la compote comme sauce sur les viandes (filet de porc, côtelettes, etc.)
- Intégrer des pommes en morceaux ou en purée dans les recettes de muffins, de pains sucrés et même dans des crêpes.
- Utiliser des pommes pour faire une délicieuse croustade ou un cobbler.

Comment les conserver ?

On conserve les pommes dans le tiroir du réfrigérateur pour les garder croquantes plus longtemps. La pomme cuite ou en compote se congèle bien.