



Coup de cœur

pour les **pommes**
du **Québec!**



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
UNION DES PRODUCTEURS QUÉBÉCOIS

Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes ainsi que Pommes Qualité Québec sont heureuses de présenter ce guide sur les pommes du Québec. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », sont bons afin de mieux connaître et apprécier ce fruit succulent !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est, d'une part, un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, d'autre part, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécoises et Québécois à augmenter leur consommation de fruits et légumes frais.

Pommes Qualité Québec regroupe la Fédération des producteurs de pommes du Québec ainsi que l'Association des emballeurs de pommes du Québec dans l'atteinte d'un seul et même but : offrir des pommes du Québec de qualité. Elles sont également fières partenaires de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ».



Julie DesGroseilliers

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste
- + Sophie Perreault, directrice générale, AQDFL
- + Anne Émilie Thibault, directrice des communications, AQDFL
- + Maryse Camiré, communications, AQDFL

Collaborateurs

- + Diane Allie, Fédération des producteurs de pommes du Québec
- + Robert Allard, Association des emballeurs de pommes du Québec
- + Nicole Anne Gagnon, chef à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)
- + Édikom Les Éditions Comestibles
- + Photos – Yves Lacombe

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514 355 4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.aqdfl.ca



Le secret est dans la pelure !

Les fruits et les légumes représentent une mine d'or d'éléments nutritifs : vitamines (ex. : A, C, acide folique), minéraux (ex. : potassium, magnésium), fibres, substances phytochimiques, etc. La pomme ne fait pas exception, surtout si elle est consommée avec la pelure. En effet, cette dernière renferme une grande partie des nutriments dont la **quercétine**, un **puissant antioxydant**. Selon les recherches, la quercétine aurait plusieurs effets bénéfiques sur la santé dont une protection contre les maladies cardiovasculaires et le cancer. De plus, les pommes contiennent des **fibres solubles**, principalement sous forme de pectine, reconnues pour aider à réduire le taux de « mauvais » cholestérol (LDL cholestérol) dans le sang, ainsi que des **fibres insolubles** qui contribuent au contrôle de l'appétit et du poids, en plus de favoriser une bonne régularité intestinale.



VALEUR NUTRITIVE

1 pomme fraîche, de grosseur moyenne

Teneur	% valeur quotidienne*	
Énergie :	72 calories	
Lipides :	0,2 g	0 %
Glucides :	19 g	6 %
Fibres :	2,6 g	10 %
Protéines :	0,4 g	
Vitamine C :	6,4 mg	11 %
Potassium :	148 mg	4 %

* Basé sur les apports quotidiens recommandés (AQR) et les normes de référence
Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada, version 2007b.

Le saviez-vous ?

Selon certaines études, manger des pommes aiderait les gens à moins souffrir d'asthme. Cet impact pourrait être obtenu à partir d'une consommation de seulement deux pommes par semaine !



Le saviez-vous ?

► Le premier verger en terre québécoise fut planté sur le Mont Royal en 1650. Aujourd'hui, on compte environ **600 producteurs de pommes au Québec**.

► Une pomme crue avec sa pelure contient 2,6 g de **fibres** versus 1,7 g pour une pomme pelée. Une tasse (250 ml) de compote de pommes contient 1 g de fibres alors que la même quantité de jus n'en contient que 0,3 g. Conclusion : pour faire le plein de fibres, croquez votre pomme entière et avec la pelure !

► **La couche de cire** qui recouvre les pommes sert à prévenir leur déshydratation, à prolonger leur durée de vie et à améliorer leur texture. Selon Santé Canada, cette cire ne représente aucun danger pour la santé. Pour minimiser l'ingestion de résidus de cire et de pesticides, il importe quand même de bien laver tous les fruits et légumes sous l'eau avant de les consommer.

► Grâce au contrôle de la qualité et à l'entreposage à atmosphère contrôlée, il est possible de trouver sur nos marchés des pommes du Québec d'excellente qualité et ce, **durant toute l'année**. Dès qu'elles sont cueillies, les **Pommes Qualité Québec** (McIntosh, Cortland, Spartan, Empire) sont acheminées vers de grands entrepôts où tout est contrôlé : la température, le taux d'humidité et l'éclairage.



Croquez et craquez pour les pommes de chez nous !

Les principales variétés de pommes cultivées au Québec sont la **McIntosh**, la **Cortland**, la **Spartan** et l'**Empire**. Découverte en Ontario il y a plus de 130 ans, la McIntosh est définitivement la *chou chou* des Québécois ! En 2007, elle représentait plus de 43 % de la production des pommes au Québec à l'état frais.



À chaque pomme sa spécialité

Pour obtenir les meilleurs résultats, cuisinez les variétés selon le tableau suivant :

	Tartes	Cuisson au four	Compote	Salades	Caractéristiques
Cortland	+	+	+	+	Peu acide et sucrée
Empire	+	+	+		Peu acide et très sucrée
Gala		+		+	Moyennement acide et sucrée
Lobo			+		Moyennement sucrée
McIntosh	+	+	+	+	Sucrée
Spartan	+	+	+	+	Acide et moyennement sucrée





Tomber dans les pommes... à toute heure du jour!

La pomme représente certainement la version santé du « fast food » tellement elle s'apprête rapidement et simplement. Voici quelques idées :

- + Pour le petit déjeuner, ajoutez une pomme râpée à votre **bol de gruau**;
- + Pour un **sandwich** rafraîchissant, combinez pomme et céleri en dés, thon (ou poulet) et mayonnaise assaisonnée au cari;
- + Couronnez sainement le repas avec une **croustade aux pommes** ou une **pomme d'amour**. Pour préparer cette dernière, retirez le cœur d'une pomme et remplissez de fruits séchés, noix hachées, beurre et cassonade puis simplement cuire au micro ondes pendant 90 secondes ;
- + Les pommes et le **fromage** font d'heureux mariages ! Par exemple, concoctez une salade avec épinards, pomme rouge, fromage de chèvre et noix de Grenoble, le tout relevé d'une vinaigrette à l'érable. Ou encore, combinez pomme et cheddar vieilli pour farcir filets de porc et poitrines de poulet;
- + Pour les collations, préparez des **muffins** aux pommes. **Petit truc**: pour des muffins plus légers, remplacez la moitié du corps gras demandée dans votre recette (ex. : beurre, huile) par de la compote de pomme non sucrée.



+ La compote

► Faites votre propre **compote de pommes**, c'est simple comme bonjour ! Retirez le cœur des pommes, sans les peler, et coupez en quartiers. Déposez dans une casserole puis ajoutez de l'eau pour couvrir le fond (1 à 2 cm 1/2 à 3/4 po) et du sucre (facultatif). Cuire jusqu'à ce que les pommes ramollissent. Parfumez au choix : cannelle, muscade, vanille, zeste de citron, etc. Finalement, réduire en purée et le tour est joué !



Émincé de dindon, sauce aux pommes Cortland du Québec et herbes fraîches ▾

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4



INGRÉDIENTS

- + 2 filets de dindon émincés (env. 250 g / 8 oz chacun)
- + 5 ml (1 c. à thé) de beurre
- + 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- + 1 échalote, ciselée
- + 2 pommes Cortland du Québec (une râpée, l'autre en lamelles)
- + 125 ml (1/2 tasse) de moût de pomme (ou de jus de pomme)
- + 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- + Quelques feuilles de sauge (ou d'une autre herbe fraîche)
- + Au goût, sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, faire rapidement colorer les filets de dindon dans le mélange beurre / huile.
2. Ajouter l'échalote et la pomme râpée : faire revenir 2 minutes.
3. Déglacer avec le moût (ou jus) de pomme et laisser réduire de moitié.
4. Ajouter le bouillon de poulet, les lamelles de pomme Cortland et la sauge. Laisser réduire.
5. Saler, poivrer et accompagner d'un pilaf d'orge et d'un légume vert au choix.



Recette de Nicole Anne Gagnon,
chef à l'Institut de tourisme et
d'hôtellerie du Québec (ITHQ).
Gracieuseté du Dindon du Québec
www.ledindon.qc.ca



Gâteau d'aubergines et pommes, gratiné au chèvre ▼



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 15 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- + 2 pommes du Québec, en tranches minces
- + 1 aubergine du Québec, en tranches minces
- + 15 ml (1 c. à soupe) de chacun : huile d'olive et beurre
- + 100 g (3 1/2 oz) de fromage de chèvre
- + Au goût, ajouter sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à grill (broil).
2. Dans un poçlon, faire sauter les pommes et l'aubergine dans le mélange beurre / huile. Saler et poivrer.
3. Dans un plat allant au four, répartir les ingrédients en 4 portions. Mettre en alternance une tranche de pomme et une tranche d'aubergine. Terminer par une tranche de pomme.
4. Déposer ensuite le fromage sur le dessus, puis faire gratiner au four, le temps que le fromage fonde et se colore légèrement.
5. Servir aussitôt comme légume d'accompagnement ou comme entrée.

Référence : MENU Plaisirs maraîchers, une publication de l'Association des jardiniers maraîchers du Québec www.ajmquebec.com

Gâteau renversé aux pommes et au miel ▼



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Portions : 8

INGRÉDIENTS

- + 100 g (1/2 tasse) de beurre
- + 200 g (1 tasse) de sucre
- + 2 oeufs
- + 75 ml (1/3 de tasse) de lait
- + 200 g (1 1/2 tasse) de farine à pâtisserie
- + 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- + Vanille au goût
- + 100 g (1/2 tasse) de beurre
- + 150 ml (2/3 de tasse) de miel
- + 6 pommes, pelées et en tranches
- + Jus d'un citron pressé

PRÉPARATION

1. Mettre le beurre en crème (fouetter) et incorporer le sucre. Mélanger soigneusement. Incorporer ensuite les œufs et le lait en 2 fois. Bien mélanger chaque fois.
2. Incorporer la farine et la poudre à pâte préalablement tamisées et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte.
3. Verser sur les fruits préparés de la façon suivante :
 - Faire fondre le beurre dans un moule rond de 23 cm (9 po) de diamètre.
 - Recouvrir uniformément avec le miel et disposer sur le tout des tranches de pommes légèrement mouillées de jus de citron.
4. Faire cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 45 minutes. Sortir du four, décoller les bords avec une spatule, retourner le gâteau sur un plat. Laisser reposer quelques minutes et retirer du moule avec précaution.



J'aime

5 à 10 portions par jour



www.aqdf1.ca



**POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC**

www.croquetapomme.com