



Petite histoire des pommes et des poires

D'après une certaine légende, la pomme serait vieille comme le monde... Une chose est sûre en tous cas, les Grecs et les Romains s'en délectaient, et les Gaulois en faisaient déjà du cidre.

C'est au XIX^e siècle que la consommation augmente de façon significative et, si l'on a recensé quelque 6 000 variétés de pommes dans le monde, une petite trentaine est aujourd'hui commercialisée en France dont la plupart sont apparues au XVIII^e siècle.

La pomme est de loin le fruit le plus consommé en France (chaque Français en consomme en moyenne 18 kg par an) et la golden devance toutes les autres variétés.

Quant à la poire, originaire d'Asie, les Grecs et les Romains en étaient déjà friands et Homère la nommait « cadeau des dieux ».

Sur les 500 variétés présentes au XVII^e siècle, seule une dizaine est aujourd'hui commercialisée et la poire semble beaucoup moins populaire que la pomme puisque nous en consommons chacun moins de 4 kg par an.

Quelques conseils

Comment les acheter et comment les conserver ?

La pomme doit présenter une peau lisse et ferme, sans meurtrissure, et avec un pédoncule vert. Prenez garde aux pommes abîmées, nocives pour la santé (une toxine se développe sur les moisissures).

Elle se conserve à l'air ambiant (mais attention, surtout pas dans une pièce surchauffée qui l'abîmerait) ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.

La poire, quant à elle, est un fruit qui poursuit sa maturation après la cueillette ; elle s'achète donc encore ferme et mûrit tranquillement en quelques jours, à l'air ambiant, dans votre corbeille

de fruits. De nature délicate et sensible aux chocs, il est important de la manier avec précaution !

Leurs atouts santé

Connue pour combler les petits creux, la pomme a l'avantage d'être peu énergétique et pleine de bienfaits : elle régule le transit, est diurétique et riche en fibres, fructose, magnésium, potassium et vitamines C : c'est essentiellement dans la peau que celles-ci se concentrent : évitez donc d'éplucher les pommes lorsque vous le pouvez mais pensez à les laver.

Selon des études scientifiques, la consommation de deux à trois pommes par jour permettrait de réguler le taux de cholestérol – d'ailleurs, selon un vieux dicton anglais : « Une pomme chaque matin éloigne le médecin. »

La poire est également peu calorique et riche en eau. Excellente sur le plan nutritionnel, elle renferme de la carotène, de l'acide folique, du potassium, du magnésium et de la vitamine E (mais peu de C par rapport à d'autres fruits).

Comment les utiliser ?

Idéales à croquer dans la journée ou en dessert, les pommes et les poires sont également délicieuses en salade ou cuisinées avec poissons, viandes ou légumes. Si certaines pommes, comme la golden, se prêtent à presque toutes les préparations crues ou cuites, d'autres, telle la canada, sont à réserver pour les compotes.

De plus, si l'on trouve des pommes et des poires toute l'année, chaque type a sa saison. Pour vous y retrouver, voici une petite liste (non exhaustive !) des variétés, assortie de leurs caractéristiques gustatives et de leur période de commercialisation

Pommes

◆ Idared : janvier à juin – Croquante, douce, acidulée, sucrée et acide – Idéale à croquer nature.

◆ Granny smith : octobre à avril – Acide, croquante, juteuse, acidulée – Bonne à croquer, en salade mais, au four, elle peut être un peu trop acide.

◆ Golden : août à juin – Douce, juteuse, sucrée – Bonne à croquer, et en dessert.

◆ Elstar : septembre à mars – Croquante, sucrée, acidulée, chair jaune, juteuse, peu sucrée, acide – Excellente à croquer ou en tarte.

◆ Gala : août à février – Croquante, sucrée – À croquer ou en dessert non cuit.

◆ Jonagold : octobre à mai – Croquante, sucrée, acidulée, peu acide – Bonne à croquer, en salade et au four.

◆ Fuji : novembre à juin – Sucrée, juteuse, excellente à croquer, bonne en salade, en tarte et au four.

◆ Braeburn : novembre à avril – Acidulée, juteuse, rouge – Bonne à croquer, en jus, en salade, en tarte, au four.

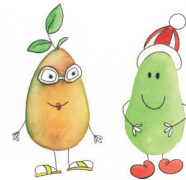
◆ Belle-de-Boskoop (ou boskoop) : octobre à mars – Acidulée, parfumée, peau épaisse, sucrée – Succulente en tarte.

◆ Reinette grise du Canada (ou canada) : novembre à mars – Acidulée, parfumée, fondante – À réserver aux préparations cuites au four ou aux compotes.

◆ Rouge *red delicious* : octobre à avril – Croquante, douce, sucrée, douceâtre – Bonne à croquer et en salade mais peu appropriée à la cuisson.

◆ Reine des reinettes : août à fin octobre – Acidulée, un peu sucrée – Parfaite en salade ou au four.

Poires



Poires d'été

◆ Guyot : juillet à octobre – Grosse, fine et agréable, parfumée, sucrée, juteuse.

◆ Williams : septembre à octobre – Grosse et trapue, sucrée, fondante, juteuse et très parfumée.

Poires d'automne

◆ Beurré Hardy : septembre à décembre – Sucrée et parfumée, avec une chair très fine, des saveurs acidulées et légèrement musquées.

◆ Louise-bonne : septembre à novembre – Chair ferme, légèrement juteuse et acidulée.

◆ Doyenné du comice : octobre à février – Grosse, conique, juteuse, fondante et sucrée.

◆ Conférence : octobre à mai – Fuselée, parfumée avec un arôme de citron.

Poires d'hiver

◆ Passe-crassane : décembre à mai – Ronde, acidulée, fondante, chair granuleuse et légèrement acidulée.

◆ Général Leclerc : octobre à mars – Grosse, juteuse, fondante.

◆ Angelys : nouvelle variété créée par l'INRA, croisement entre la doyenné du comice et la doyenné d'hiver – Chair peu granuleuse, fondante, sucrée et acidulée, peu juteuse.

Vous voilà donc prêts à vous atteler aux fourneaux et à faire preuve de vos talents culinaires !

Vous connaissez tous le boudin aux pommes, la tarte Tatin ou les poires au vin, mais avez-vous déjà essayé de marier pommes et poires à un filet de poisson, à un plat de pommes de terre... ou, plus inattendu encore, à les intégrer à un potage ?

Alors, plongez-vous dans ce livre qui vous donnera de nouvelles idées pour accommoder ces petits délices de nos vergers et régaler vos convives.

Abréviations

cc = cuillère à café

cs = cuillère à soupe



ENTRÉES

Salade de fenouil aux pommes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Pas de cuisson

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- 2 pommes
- 1 orange
- 1 citron
- quelques olives
- 12 noisettes
- 2 cs d'huile de noisette
- 1 cs d'huile de tournesol
- sel et poivre

Peler les pommes et les détailler en dés.

Peler l'orange et détacher les segments.

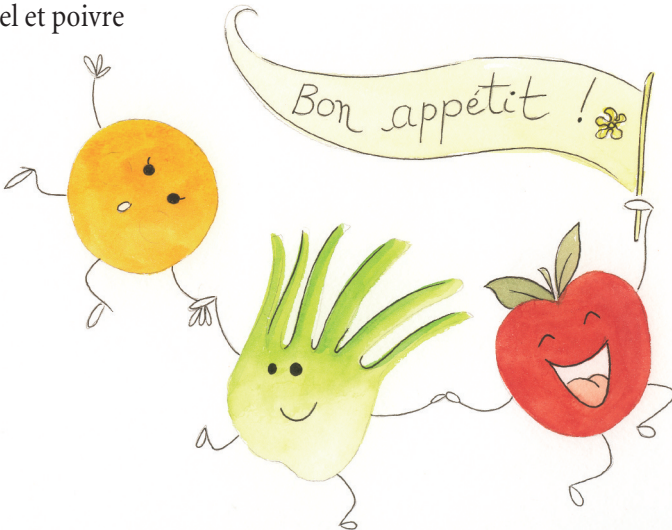
Éplucher les bulbes de fenouil, ôter la base puis les émincer finement.

Préparer la vinaigrette : verser le jus de citron dans un saladier. Saler, poivrer et ajouter les huiles.

Déposer les pommes, le fenouil et les segments d'orange dans le saladier, ajouter les olives et les noisettes, mélanger et servir.

Variante

Ajoutez quelques lamelles de jambon cru ou de saumon fumé.



Salade de betterave aux pommes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1 betterave crue
- 1 pomme
- 1 petite botte de cresson ou 1 poignée de mâche
- 2 œufs (facultatif)
- 8 noix décortiquées
- 1 cs d'huile de noix
- 2 cs d'huile d'arachide
- 1 cs de vinaigre
- sel et poivre

Peler la betterave et la râper.

Trier et laver le cresson et l'essorer.

Peler la pomme et la couper en petits dés.

Faire durcir les œufs 10 min à l'eau bouillante.

Rafraîchir puis écaler les œufs et les couper en deux.

Préparer la vinaigrette : verser le vinaigre dans un saladier. Saler, poivrer, ajouter l'huile de noix et celle d'arachide et mélanger.

Déposer le cresson, la betterave, les œufs et les dés de pomme.

Parsemer de noix, mélanger et servir.

Variante

Utilisez une betterave cuite.

