

# LA POMME

« Une pomme par jour éloigne le médecin, pourvu que l'on vise bien. »

Winston CHURCHILL

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

**GOÛTS :** sucrées, acidulée et astringente selon les variétés.

**COULEURS :** Nuances variées du vert au rouge foncé en passant par le jaune.

**FORME :** majoritairement arrondie ou conique arrondi et charnue à peau lisse.

**VARIÉTÉS :** plus de 20 000 dont Api, Golden, Gala, Reine des reinettes, Pink lady, Granny Smith...

**FAMILLE :** Fruit à pépins

**PRIX MOYEN (KG) :** 1,30 à 3€

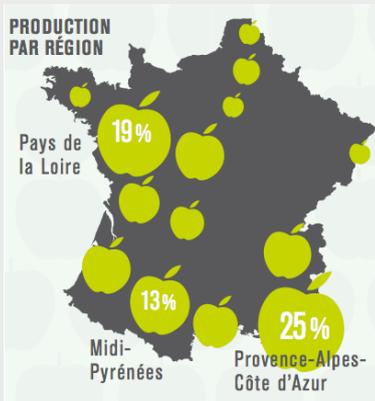
**LABELS-APPELLATIONS :** AOP pomme du Limousin – IGP Pomme de Savoie - AB - Label Rouge

**LE + :** une pomme pèse en moyenne 150g

## NUTRIMENTS VITAMINES ET MINÉRAUX

Source de vitamines C et d'antioxydants. Riche en pectine. Source énergétique grâce au fructose et glucides lents.

## RÉGION(S) DE PRODUCTION

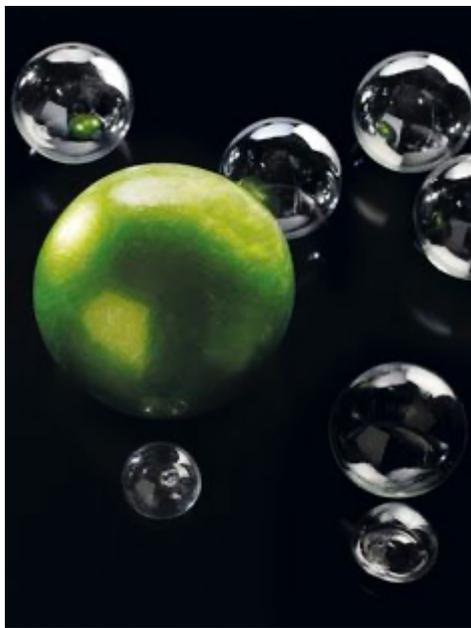


## UTILISATIONS EN CUISINE

- × Crue pelée ou entière, en salade...
- × Cuite rôtie entière ou en quartier
- × Compote - chutney – gelée – pâte de fruit - coulis
- × Chips

## RECETTES

- × Poulet façon vallée d'auge
- × Pomme au four
- × Tartelette pomme d'amour de Cédric GROLET
- × La pomme de Christelle BRUA



La pomme de Christelle BRUA

## MODE DE PRODUCTION

Fruit issu du pommier cultivé dans des vergers appelés pommeraies.

## SAISONNALITÉ

J	F	M	A	M	J
J	A	S	O	N	D

Pleine saison de septembre à décembre

## PRÉSENTATION COMMERCIALE ET CONSERVATION

- × Brut en caissettes ou sacs – conservation optimale à l'air libre au frais et de préférence à l'abri de la lumière.
- × Produits appertisés – DLUO ou DDM
- × Surgelés : coulis ou pulpes

## PRODUITS DÉRIVÉS

- × Jus de pomme
- × Vinaigre de pomme
- × Cidre
- × Calvados
- × Pommeau apéritif à base de jus de pomme et de calvados
- × LAMBIG – eau de vie de cidre
- × MANZANA – liqueur de pomme verte origine pays basque espagnol

## HISTOIRE & TRADITIONS

Il y a 3000 ans, la pomme était déjà largement consommée par les Chinois. Vers 1250 ans avant J.-C., le pommier figure parmi les arbres que fait planter le pharaon Ramsès dans son jardin du Delta. Les Romains excellent dans sa culture. Ils diffusent le pommier dans tout l'Empire. En 1080 : le terme « pomme » apparaît dans la langue française.

UN PETIT TRUC  
-en plus-

- × La pomme est le plus consommé des fruits cultivés.
- × Les pommes dégagent de l'éthylène, un gaz qui favorise la maturation des fruits. Placez quelques pommes parmi vos bananes ou avocats, ils mûriront plus rapidement.