



# Coup de cœur

pour les pommes  
du Québec!



POMMES QUALITÉ  
QUÉBEC



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

# Le plaisir... un travail d'équipe !



.....  
Julie DesGroseilliers

#### Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière  
saveursnutrition.com
- + Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

#### Collaborateurs

- + Les Producteurs de pommes du Québec
- + Édikom
- + Photos – Yves Lacombe
- + Jean-Yves Boileau et Fils
- + Villa Design

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) 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'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle vise depuis 10 ans à sensibiliser les Québécois(es) à l'importance des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.

Pommes Qualité Québec regroupe Les 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 à l'année. Elles sont également fières partenaires de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour ».



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.jaime5a10.ca](http://www.jaime5a10.ca)



# Le secret est dans la pelure !

Les fruits et les légumes sont une mine d'or d'éléments nutritifs : vitamines A, C, folate, potassium, magnésium, fibres, antioxydants, et plus encore! La pomme ne fait pas exception, surtout si elle est consommée avec la pelure. En effet, la pelure renferme une grande partie des nutriments de la pomme 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, qui contribueraient entre autres, à lier le cholestérol et à en réduire l'absorption. Elles renferment aussi des **fibres insolubles**, qui elles, contribuent au contrôle de l'appétit et du poids, en plus de favoriser une bonne régularité intestinale.



## VALEURS NUTRITIVES

Pour 1 pomme moyenne (138 g)

Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> : 70	
<b>Lipides</b> : 0 g	
Saturés + trans = 0 g	
<b>Cholestérol</b> : 0 mg	
<b>Sodium</b> : 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> : 19 g	
Fibres : 3 g	12 %
Sucres : 14 g	
<b>Protéines</b> : 0 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	10 %
Fer	2 %
Calcium	0 %

## Le saviez-vous ?

► **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.



## Le saviez-vous ?

► Le premier verger en terre québécoise fut planté sur le Mont-Royal en 1650. Aujourd'hui, on compte **près de 530 producteurs de pommes au Québec**.

► Selon certaines études, manger des pommes aiderait les gens à moins souffrir d'asthme ou à en atténuer les symptômes. Une bonne raison de plus de mettre régulièrement les pommes au menu !

► Une pomme crue avec sa pelure contient 3 g de **fibres** comparativement à 2 g pour une pomme pelée, 1 g pour une tasse (250 ml) de compote de pommes et 0,3 g pour un petit verre de jus de pomme. Conclusion : pour faire le plein d'éléments nutritifs, dont les fibres, croquez vos fruits au lieu de les boire et savourez votre pomme avec la pelure !

► 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 sont contrôlés : la température, le taux d'humidité et l'éclairage.



POMMES QUALITÉ  
QUÉBEC

## Croquez et craquez pour les pommes de chez nous !

Les principales variétés de pommes cultivées au Québec sont la **McIntosh**, la **Cortland**, la **Spartan**, l'**Empire**, la **Honeycrisp** et la **Gala**. Découverte en Ontario il y a plus de 130 ans, la McIntosh est définitivement la chou chou des Québécois ! En 2014, elle représentait plus de 32 % de la production des pommes destinées à l'état frais au Québec.



## À chaque pomme sa spécialité

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

	À CROQUER	SALADE	CUISSON	TARTE	COMPOTE
SUNRISE	+++	++	+	+	+
PAULARED	+++	++	++	+++	++
GINGER GOLD	+++	+++	+	+	+
LOBO	+++	++	+	+++	++
MCINTOSH	+++	++	+	++	+++
HONEYCRISP	+++	+++	++	++	+++
GALA	+++	++	++	++	++
SPARTAN	+++	++	++	++	++
CORTLAND	+++	+++	+++	+++	+++
EMPIRE	+++	++	++	++	++

+++ Excellent ++ Bon + Moyen





## 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 pommes non sucrées;
- + Avant ou après une activité physique, croquez dans une pomme. Composée à 85 % d'eau, la pomme est un fruit peu calorique. Riche en glucides, une source d'énergie immédiate pour le corps, elle peut aussi être stockée sous forme de glycogène en vue d'un prochain exercice. Voilà pourquoi la pomme convient parfaitement aux sportifs.



### La compote

► Faites votre propre **compote de pommes**, c'est simple comme bonjour ! Retirez le cœur des pommes, sans les peler, et coupez-les en quartiers. Déposez les pommes dans une casserole puis ajoutez de l'eau pour couvrir le fond (1 à 2 cm - ½ à ¾ 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.



# Porc aux pommes et à la bière ▶

**Portions :** 12

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 3 heures

## INGRÉDIENTS

- + 2 épaules de porc picnic de 1,5 kg (3 lb) chacune, la couenne retirée (ou 1 épaule de 6 lb ; dans ce cas, prolonger la cuisson de 30 minutes)
- + 60 ml (1/4 tasse) de moutarde à l'ancienne
- + 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- + 4 pommes Cortland pelées, sans les cœurs et coupées en tranches
- + 1 oignon jaune haché
- + Poivre et sel
- + 1 bouteille de 340 ml (12 oz) de bière rousse québécoise



Cette recette est une gracieuseté de *Cuisine futée, parents pressés* émission diffusée à Télé-Québec. Les Productions O'Gleman Diaz inc., tous droits réservés.



## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four.
2. Déposer le porc dans une grande cocotte allant au four.
3. Étendre la moutarde et verser le sirop d'érable sur le porc.
4. Répartir les pommes et l'oignon sur le porc. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
5. Verser la bière dans la cocotte et couvrir.
6. Cuire au four de 2 heures 30 minutes à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande s'effiloche facilement à la fourchette.
7. Pour servir, effiloche le porc à la fourchette, garnir de morceaux de pommes et arroser de sauce. Accompagner de pommes de terre grelots et d'une salade de laitue Boston, si désiré.



## Chutney de pommes au gingembre ◀

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 60 minutes

### INGRÉDIENTS

- + 4 pommes en dés
- + 1 oignon moyen ciselé
- + 1 gousse d'ail hachée
- + 25 ml (5 c. à thé) gingembre frais râpé
- + 250 ml (1 tasse) vinaigre de cidre
- + 125 ml (1/2 tasse) sucre

### PRÉPARATION

1. Faire bouillir le vinaigre et le sucre.
2. Ajouter au mélange tout le reste des ingrédients et faire cuire à faible ébullition pendant 1 heure.
3. Mettre dans un bol et réfrigérer.

Cette recette est une gracieuseté du magazine *LE must*

**LE must**  
magazine



## Gâteau renversé vanillé aux pommes ▶

**Portions :** 8-10

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- + 45 ml (3 c. à soupe) beurre fondu
- + 4-6 pommes\* du Québec (Cortland ou Paulared) pelées, coupées en deux et parées
- + 125 ml (1/2 tasse) cassonade dorée
- + 60 ml (4 c. à soupe) lait
- + 5 ml (1 c. à thé) extrait de vanille
- + 1 ml (1/4 c. à thé) piment de la Jamaïque moulu
- + 100 ml (2/5 tasse) beurre mou
- + 180 ml (3/4 tasse) sucre granulé
- + 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) extrait de vanille
- + 2 œufs
- + 500 ml (2 tasses) farine non blanchie
- + 15 ml (1 c. à soupe) poudre à pâte
- + 2,5 ml (1/2 c. à thé) sel
- + 180 ml (3/4 tasse) lait

\* selon leur grosseur pour bien recouvrir le fond d'un moule de 20 cm (8 po).

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °F (350 °F). Verser le beurre fondu dans un moule carré d'environ 20 cm (8 po). Y déposer les demi-pommes, bien tassées mais non superposées, côté ouvert vers le haut, puis les réserver.
2. Dans un bol moyen, bien fouetter la cassonade avec le lait, l'extrait de vanille et le piment de la Jamaïque. Verser ce mélange sur les pommes, puis réserver.
3. Dans un grand bol, bien crémier le beurre avec le sucre et l'extrait de vanille au batteur électrique. Incorporer les œufs un à la fois tout en battant. Ajouter graduellement la farine, préalablement mélangée avec la poudre à pâte et le sel, en deux opérations en alternant avec le lait. Mélanger juste assez pour obtenir une pâte homogène, la verser également sur les pommes, puis déposer le moule sur l'étage central du four.
4. Cuire le gâteau 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre de la pâte en ressorte presque sec.
5. Retirer le gâteau du four et attendre 10 minutes avant de dégager les bords avec un couteau en plastique. Le renverser sur une grande assiette de service. Servir immédiatement ou couvrir et réserver à la température ambiante.
6. Napper chaque portion de crème anglaise ou Chantilly juste avant de servir.



## Salade-repas de quinoa aux 3 pommes, au fromage et aux noix ▲

**Portions :** 4

**Préparation :** 15 minutes

### INGRÉDIENTS

#### SALADE

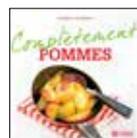
- + 370 g (2 tasse) de quinoa cuit
- + 1 pomme Ginger Gold, pelée et en dés
- + 1 pomme McIntosh non pelée, en dés
- + 2 pommes Empire, pelées et en dés
- + 1 bouquet de persil, effeuillé
- + 100 g (1 tasse) de noix de Grenoble
- + 225 g (8 oz) de cheddar, en cubes

#### VINAIGRETTE

- + 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- + 3 c. à soupe de jus de pomme
- + 1 c. à café de sucre
- + 1 c. à café de poudre d'oignon
- + 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- + 1 piment fort

### PRÉPARATION

1. Préparer la salade: Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Préparer la vinaigrette: Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger les ingrédients par petits coups jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Verser sur la salade et mélanger.
3. Servir immédiatement.



Recette tirée du livre  
*Complètement pommes,*  
publié aux Éditions de l'Homme





J'aime 5 à 10 portions par jour  
[jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)



POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC

[www.lapommeduquebec.ca](http://www.lapommeduquebec.ca)