

# Les pommes du Québec

bonnes à croquer toute l'année!



**Jersey Mac**

PEU ACIDE, SUCRÉE, AROMATIQUE, CROQUANTE ET TRÈS FERME



DISPONIBILITÉ

Mi-août à fin septembre



UTILISATION

• À croquer  
• À jus



**Sunrise**

CROQUANTE, SUCRÉE, PEU ACIDE ET JUTEUSE



DISPONIBILITÉ

Fin août à fin septembre



UTILISATION

• À croquer



**Paulared**

CROQUANTE, JUTEUSE, ACIDE ET MOYENNEMENT SUCRÉE



DISPONIBILITÉ

Fin août à fin octobre



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire



**Ginger Gold**

JUTEUSE, FERME, CROQUANTE, SUCRÉE ET ÉPICÉE



DISPONIBILITÉ

Septembre à octobre



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire



**Lobo**

CROQUANTE, JUTEUSE, MOYENNEMENT ACIDE, MOYENNEMENT SUCRÉE ET AROMATIQUE



DISPONIBILITÉ

Septembre à novembre



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire



**McIntosh**

CROQUANTE, JUTEUSE, MOYENNEMENT ACIDE, MOYENNEMENT SUCRÉE ET AROMATIQUE



DISPONIBILITÉ

Fin septembre à juin



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire  
• À jus  
• À cidre



**Honeycrisp**

TRÈS CROQUANTE, TRÈS JUTEUSE ET SUCRÉE



DISPONIBILITÉ

Fin septembre à avril



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire



**Gala**

TRÈS CROQUANTE, JUTEUSE, TRÈS SUCRÉE, AROMATIQUE ET PEU ACIDE



DISPONIBILITÉ

Fin septembre à avril



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire



**Spartan**

CROQUANTE, PEU ACIDE, ASSEZ SUCRÉE, ET AROMATIQUE



DISPONIBILITÉ

Octobre à juin



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire  
• À cidre



**Cortland**

CROQUANTE, MOYENNEMENT ACIDE, SUCRÉE ET AROMATIQUE



DISPONIBILITÉ

Octobre à juin



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire  
• À jus  
• À cidre



**Empire**

CROQUANTE, JUTEUSE, PEU ACIDE, SUCRÉE ET AROMATIQUE



DISPONIBILITÉ

Octobre à juin



UTILISATION

• À croquer  
• À cidre



**Ambrosia**

CROQUANTE, JUTEUSE, AROMATIQUE, GOÛT DE MIEL



DISPONIBILITÉ

Mi-octobre à avril



UTILISATION

• À croquer  
• À cuire

## VALEUR NUTRITIVE

Pour 1 pomme moyenne (138g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories : 70	
Lipides : 0g	
Saturés + trans. = 0g	
Cholestérol : 0 mg	
Sodium : 0mg	0%

Teneur	% valeur quotidienne
Glucides : 19g	
Fibres : 3g	12%
Sucres : 14g	
Protéines : 0g	

Teneur	% valeur quotidienne
Vitamine A	0%
Vitamine C	10%
Fer	2%
Calcium	0%



POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC

lapommeduquebec.ca