

ANNE  
DUFOUR

UNE

POMME

PAR JOUR

ÉLOIGNE LE MÉDECIN **POUR TOUJOURS**

LE DUC. S  
EDITIONS



# UNE POMME PAR JOUR

Grâce à ce livre, vous saurez tout, tout, tout sur ce fruit mythique aux vertus extraordinaires pour la santé, mais pas seulement ! Une pomme par jour éloigne le médecin, et aussi l'esthéticienne, le nutritionniste, les kilos en trop, les rides...

## 10 bonnes raisons (sur 365) de succomber à la pomme :

- Vous avez l'intention de vous mettre au Régime Pomme, mais comment ? Pourquoi ?
- Les glaçons tout simples vous dépriment
- Vous n'avez jamais su faire la tarte Tatin
- Vous traquez la différence entre une Fuji et une Gala
- Vous n'avez encore jamais goûté de chips zéro calorie
- Vous ne savez pas quoi faire de votre vinaigre de cidre
- Vous êtes radin, fauché, écolo
- Vous rêvez d'être (encore plus) beau (belle), intelligent(e), mince (tout ça, grâce à la pomme !)
- Vous aimeriez revisiter le masque au concombre
- Vous voulez tout savoir sur les flavonoïdes, ces antioxydants magiques !

Des conseils, un peu de culture et d'histoire, des trucs et astuces de grand-mère en tout genre, des cures détox... Mais aussi : des dizaines et des dizaines de recettes originales, express, toujours délicieuses + des recettes de produits de beauté au naturel !

Anne Dufour est l'auteur de nombreux best-sellers sur la forme et la santé dont *Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, *La santé 100 % nature* et *Smoothies minceur* (Leduc.s Éditions).

**15,90 euros**

Prix TTC France

978-2-84899-329-4



L E D U C . S  
É D I T I O N S

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, VIE PRATIQUE

## DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Programme minceur IS en 15 jours*, avec Carole Garnier, 2009.  
*Bonnes Calories, Mauvaises Calories*, avec Carole Garnier, 2009.  
*Le Régime Thé*, 2009.  
*Les meilleurs aliments anticancer*, 2008.  
*100 recettes express Okinawa*, 2008.  
*IS antikilos*, avec Carole Garnier, 2008.  
*Verrines simplissimes à l'agar-agar*, avec Carole Garnier, 2008.  
*Programme Portfolio en 15 jours*, avec Isabelle Delaleu, 2008.  
*Smoothies minceur*, 2008.  
*Konjac coupe-faim*, avec Carole Garnier, 2008.  
*Les meilleurs aliments minceur*, 2008.  
*La santé 100 % nature*, 2008.  
*Programme minceur agar-agar en 15 jours*, avec Carole Garnier, 2008.  
*Le Régime Portfolio*, avec Isabelle Delaleu, 2008.  
*Le Régime IG antidiabète*, avec Hélène Huret, 2007.  
*Agar-agar, la nouvelle arme antikilos*, avec Carole Garnier, 2007.  
*Le Régime express IG brûle-graisses*, avec Carole Garnier, 2007.  
*Le Régime express IG minceur*, avec Carole Garnier, 2007.  
*Le Régime IG*, avec Carole Garnier, 2006.  
*100 réflexes Okinawa*, 2006.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Maquette : DeckeConcept  
Illustrations : Delétraz (pages 102, 142, 166 et 258)  
Autres : Jupiterimages

© 2009 LEDUC.S Éditions  
33, rue Linné  
75005 Paris – France  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 978-2-84899-329-4

ANNE  
DUFOUR

UNE  
POMME  
PAR JOUR

ÉLOIGNE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS

L E D U C . S  
E D I T I O N S

*An apple a day keeps the doctor away*

*An apple a day*

*Keeps the doctor away*

*Apple in the morning*

*– Doctor's warning*

*Roast apple at night*

*– starves the doctor outright*

*Eat an apple going to bed*

*– knock the doctor on the head*

*Three each day, seven days a week*

*– ruddy apple, ruddy cheek*

Poème anonyme, XVI<sup>e</sup> siècle.

*Chaque jour une pomme conserve son homme*

*Une pomme au quotidien, t'oublies ton médecin*

*Pomme de bonne heure, ton médecin est chômeur*

*Pomme cuite au dîner, ton médecin est affamé*

*Pomme avant de dormir, ton docteur est un souvenir*

*Trois fois par jour, sept fois par semaine,*

*bonne pomme = bonnes joues !*

Traduction anonyme, XXI<sup>e</sup> siècle.

# SOMMAIRE

Préface de Béatrice de Reynal .....	7
Préface de Claude Nicolas.....	9
Introduction .....	11
<b>365 idées, recettes, trucs et astuces, conseils, actualités, infos insolites... pour manger, boire, penser « 1 pomme par jour » (et + parce que affinités !)</b> .....	<b>17</b>
Index des recettes .....	261
Table des matières .....	269

# PRÉFACE

de Béatrice de Reynal\*

**E**lle est l'alpha et l'oméga... fruit de la création et du péché originel, fruit préféré des Français, mais aussi, le plus ancien, le plus fidèle ! Qui résiste à une pomme ? Pas besoin d'avoir faim pour en avoir envie. Et c'est à ça que l'on reconnaît ses forces pour notre santé.

Les anciens disaient bien que la pomme au quotidien constituait une sorte d'assurance-vie ! Comme ils avaient raison... et comme nous avons tort de ne plus les écouter ! Une pomme vous arrange n'importe quel menu, qu'il soit fast ou fou. Faste ou faux. Une pomme en entrée d'un menu « nuggets-frites » et ça change tout ! Une pizza à moto devient menu lorsqu'on lui adjoint une pomme. Un jambon beurre n'est plus à cacher suivi d'une pomme...

La pomme pourrait-elle sauver l'humanité grossissante ? Sans doute. Alors commençons par les enfants. Plutôt que de leur imposer ces éternels biscuits hideusement gras et sucrés, pourquoi ne pas glisser une pomme dans leur cartable ? L'amie de toujours, croquante, juteuse, suave, réconfortera tous les états d'âme. Les ados aimeront sa musique, celle qu'elle fait en passant sous les dents. Et pour les grands, surtout, n'ôtez pas la peau, partie la plus riche en antioxydants et en fibres. Autant dire que celui qui pèle la pomme abandonne aux cochons la meilleure partie.

Jouons donc les gourmands tous les jours avec ce fruit au goût de paradis !

Idées faites ou nouvelles découvertes scientifiques, recettes et trucs, cet ouvrage distille, jour après jour, la connaissance pomme. La pomologie, ou tout simplement, 365 jours pour s'y mettre ! À vos pommes, prêts ? Partez !

---

\* Nutritionniste. Coauteur de *De l'étiquette à l'assiette : Vérités et mensonges sur les produits alimentaires*, Vuibert, 2009. Son blog : <http://miammiam.mabulle.com>

# PRÉFACE

de Claude Nicolas\*

## La pomme !

Depuis Adam et Ève – mais s’agissait-il vraiment d’une pomme ? – jusqu’à nos jours, la pomme a accompagné l’humanité. Déjà consommée au néolithique, les Chinois la connaissaient il y a 3 000 ans, les Grecs en décrivaient plusieurs variétés, les Romains au moins une trentaine et, de nos jours, plusieurs centaines sont répertoriées.

Vous allez trouver dans ce livre les qualités gustatives des pommes les plus couramment vendues, mais je pense que cet ouvrage vous aura aussi donné la curiosité de goûter à d’autres variétés.

Peut-être avez-vous la chance d’avoir un parent, un voisin, un ami qui possède de vieux pommiers, sinon, vous aurez, je l’espère, envie de visiter un de ces jardins conservatoires ou, à l’automne, une exposition de pommes organisée par une association pomologique. Ces associations, en effet, s’efforcent de sauvegarder ces variétés anciennes qui contribuent à la richesse de notre terroir et font partie de notre patrimoine.

La pomme est le fruit le plus consommé, on le trouve toute l’année, et ce livre va vous montrer comment l’utiliser 365 jours par an. Vous trouverez 10 idées supplémentaires pour les années bissextiles et autres bizarreries du calendrier ! D’ailleurs vous aurez sûrement parcouru bien avant la fin de l’année ce livre passionnant.

---

\* Présidente d’honneur de l’association pomologique de Normandie.



# INTRODUCTION

**Q**ue les choses soient bien claires. Il n'y a pas UNE pomme mais DES pommes. Des MILLIERS de variétés, et en leur sein des MILLIONS, que dis-je des MILLIARDS de pommes uniques, avec leur caractère, leur position géographique sur l'arbre, plus ou moins à l'extérieur ou protégées vers le tronc, la quantité de soleil emmagasinée, le nombre de fois où il a daigné caresser leur peau. Il y a celles, arrachées violemment et maltraitées, qui se vengent en se couvrant de taches marron, comme pour déclamer « voilà mes blessures de guerre », les chanceuses, cueillies avec déférence, les coquettes à la queue un peu tordue (ou pas), à la peau tachetée (ou non), à la forme bizarre (ou bien ronde), les rouges, les vertes, les jaunes, les blanches, les acidulées, les sucrées. Chaque pomme nous raconte sa vie. Lorsqu'on prépare un clafoutis ou des pommes cuites, on n'a pas trop le temps de bavarder avec ses fruits, c'est vrai.

## La passion des pommes

Mais, donc, que les choses soient bien claires : la pomme est un fruit piège, attractif, séduisant, qui sait se faire acide, doux, réconfortant, stimulant, apaisant, et possède un charme auquel je n'ai, personnellement, pas su résister. Chez moi s'empilent les bocaux de compotes, de confitures, de pommes séchées, les jus ; je garde religieusement toutes les recettes de pommes qui croisent ma route, croque dans toute nouvelle pomme inconnue, en chipe une vite fait dans certains vergers, en randonnée. Je les touche, je les caresse, j'aime comparer le velouté de leur peau, tester leur douceur, leur résistance aussi. Certaines, généreuses, s'offrent tout de go, sans contrepartie. Elles donnent tout, tout de suite : la pulpe, le jus, la saveur, le parfum. D'autres font semblant de résister un peu, aigrettes en

## Une pomme par jour...

bouche, mais se rendent en quelques minutes de cuisson, réunies dans une poêle avec du magret de canard, un morceau de boudin noir, un poisson... D'autres encore, acides, tirent une grimace... de satisfaction. Je les aime toutes, déraisonnablement. Une passion, que voulez-vous...

## Une pomme par jour...

« Une pomme par jour éloigne le médecin », affirme un proverbe anglais qui remonte à la nuit des temps « ... pourvu que l'on vise bien », ironisait Winston Churchill, rebelle décidément en tout, qui, soit dit en passant, détestait aussi le sport, mais raffolait des cigares. Personne n'est parfait. Churchill, donc, s'est trompé sur les pommes. Plutôt que de jeter ces fruits sur un innocent ayant prêté serment d'Hippocrate, mieux vaut la croquer, la râper, la faire cuire, la presser, que sais-je, en tout cas, en tirer la substantifique moelle. Et comme pour nous y inviter, la pomme, maligne, s'est parée d'une peau suffisamment résistante pour protéger sa chair, mais pas trop dure pour pouvoir être croquée. Résultat, elle se glisse dans une poche, un sac à main, une sacoche d'ordinateur, et même une banane : elle ne vous lâche pas d'une semelle, gardant en toutes circonstances sa rondeur et son air débonnaire, comme si elle nous narguait : « Tu finiras bien par me manger ! »

La belle répond en tout point à nos exigences actuelles, et elle le sait. Bonne à manger, bonne à penser, idéale pour la santé, parfaite pour la ligne, sucrée mais peu calorique, douce mais stimulante, facile à consommer, pas chère, 100 % naturelle... Impossible de faire mieux ! Comme si la Nature s'était dit : « Voilà le fruit parfait, je vais le rendre facile à manger pour que tout le monde puisse en profiter. »

## Le fruit qui rend belle (beau), mince, intelligent, en bonne santé et riche...

Pas étonnant que la pomme ait été utilisée comme produit de beauté dès l'Antiquité ! Rien de nouveau, finalement, sinon que,

aujourd'hui, on sait pourquoi elle prend soin de notre peau et de notre silhouette. Vous découvrirez dans ce livre ses étonnantes propriétés cosmétiques aux côtés de ses vertus santé. Arrivé à ce stade, vous vous dites « une telle merveille, qui rend autant de services, si simple à trouver et qui, en plus, se conserve fort bien, forcément, cela doit coûter une fortune ! ». Vous connaissez déjà la réplique : la pomme étant parfaite ou presque, elle a le bon goût d'être extrêmement bon marché. Facile de s'en procurer entre 40 et 50 centimes pièce sur n'importe quel étal de primeur ou de supermarché. Maintenant réfléchissez : que peut-on acheter aujourd'hui avec 50 centimes, à part quelques bonbons à l'unité en boulangerie ou une demi-baguette ? Franchement, pas grand-chose, et surtout rien qui puisse rivaliser avec notre amie la pomme. Et ne parlons même pas de ceux qui ont la chance d'accueillir un pommier dans leur jardin, évidemment.

## Quand une poire mange une pomme

Symboliquement, l'histoire de la pomme est assez lourde à porter. Mettez-vous à sa place. Depuis des centaines, des milliers d'années maintenant, on l'accuse d'avoir été le fruit de la discorde, tout cela parce que Ève l'aurait proposée lascivement à Adam, et que ce dernier, incapable de résister, l'aurait croquée. Alors que, comme chacun sait, Dieu avait interdit d'y toucher. Et des mauvaises langues de ricaner que l'homme, bonne poire, a toujours été incapable de dire non à la femme. Cela lui est resté en travers de la gorge, d'où la pomme d'Adam. De quoi animer de longs débats passionnés à table, durant d'interminables repas. Mais revenons à nos pommiers. Après cette sombre histoire s'ensuivirent des années de quiproquos et de malentendus. Car il semblerait bien que, en réalité, le vrai fruit défendu était plutôt une figue, si l'on se réfère aux représentations d'Adam et Ève, une feuille de figuier cachant leur nudité. Ou peut-être même du raisin, en tout cas pour les Orientaux, Noé ayant probablement accroché les amarres de son Arche au beau milieu d'un vignoble. Les Occidentaux auraient « adapté », ou

## Une pomme par jour...

peut-être juste mal traduit (« *pomum* = pomme » alors que « *pomum* = pomologie, c'est-à-dire la science des fruits »). La racine « *pomum* » signifiant en réalité « fruit » (n'importe lequel) a donné naissance à Pomona, la déesse des fruits. Et ficelé la condamnation de notre pauvre pomme, tout cela parce que l'origine latine du mot « pomme » est « *malum* » (le mal). Bref. Figue, raisin, pomme... Dans le doute, rien ne vous empêche de préparer une salade de fruits extra-défendue à base de ces trois fruits. Quitte à pêcher, autant le faire franchement et en se régaland.

## Tu es mon ami

Une histoire un peu lourde à porter pour notre pauvre pomme, donc, qui ne demande rien d'autre que de doucement se gorger de sucre et de composés flavonoïdes, sur son pommier, pour vous les restituer intégralement. Quelle générosité ! Comment la soupçonner de vouloir le mal, alors que tout en elle crie le contraire ? Un proverbe marocain dit qu'une pierre donnée par un ami est une pomme. Ou comment un simple objet banal et sans vie se transforme en un aliment capable de nourrir le corps et l'amitié, d'émerveiller, d'adoucir. Quel bel hommage ! De quoi redonner à notre humble fruit toute sa superbe, son aura, et même un petit côté malicieux et amical qui, nous l'espérons, vous accompagnera au fil des pages de ce livre.

## 10 bienfaits santé/beauté des pommes

Bon, tout cela c'est bien joli, mais pourquoi vous mettriez-vous à manger une pomme par jour, comme ça, du jour au lendemain ? Ou même deux ou trois ? Il y a plus de 180 bonnes raisons à ça, mais en voici cinq « santé » au hasard : la pomme diminue le cholestérol, est antikilos, aide les asthmatiques à mieux respirer, participe activement à la prévention de certains cancers (foie, côlon, sein, poumons...) et elle est *amphoptère*, c'est-à-dire qu'elle est à la fois antidiarrhée et anticonstipation.

## Introduction

Tant que nous y sommes, voyons également cinq bonnes raisons de passer au vinaigre de pomme (ou vinaigre de cidre), traditionnellement utilisé pour ses propriétés étonnantes. La plupart sont empiriques (= non démontrées scientifiquement), mais les utilisateurs sont si enthousiastes et depuis tant de générations qu'il serait dommage de ne pas leur prêter une oreille attentive ! Le vinaigre de cidre est antiseptique, aide à se débarrasser des boutons d'acné, calme les coups de soleil, apaise les rhumatismes, fait baisser la pression artérielle. Vous retrouverez tous les détails au fil des pages.

### **Assez palabré. Que faire maintenant ?**

1. Achetez 1 kg de pommes en bas de chez vous.
2. Installez-vous confortablement, pomme dans la main gauche, livre dans la droite. Ou inversement pour les gauchers.
3. Piochez parmi les 365 idées de ce livre une source d'inspiration quotidienne pour profiter chaque jour de vos pommes.

365 idées, recettes,  
trucs et astuces,  
conseils, actualités,  
infos insolites...  
pour manger, boire, penser  
« 1 pomme par jour »  
(et + parce que affinités !)

À chaque info succède une recette vous permettant de tirer profit au mieux des ressources révélées : salades, desserts, boissons, confitures, lotions de soin, masques de beauté... à consommer sans modération.



## L'un des 9 meilleurs aliments du monde

La très sérieuse clinique Mayo (USA), fortement portée sur la prévention et l'éducation santé du grand public, a établi le palmarès des meilleurs aliments santé. Tous devaient répondre à 4 critères bien précis :

1. *Renfermer beaucoup de vitamines, fibres, minéraux et autres composés santé.*
2. *Réduire clairement les risques de maladies, notamment cardiaques.*
3. *Ne pas faire grossir.*
4. *Être facilement accessible.*

Résultat : notre belle petite **pomme** caracole dans ce prestigieux hit-parade ! C'est même LA référence anticholestérol.

Et les autres lauréats du palmarès Mayo ? **L'amande**, également pour ses propriétés anticholestérol. **Le brocoli**, protecteur cardiaque et « anticancer ». **La myrtille**, hyperantioxydante et capable de prévenir les infections urinaires. **Les épinards**, riches en vitamine B9, bonne pour le cœur et le système immunitaire. **Les haricots rouges**, excellente source de protéines végétales. **Le germe de blé**, « super-aliment » ultrariche en vitamines et minéraux, à saupoudrer sur ses petits plats pour une « complémentation » 100 % naturelle antioxydante. **Le jus de légumes** (ou autre smoothie vert), bon moyen d'augmenter sa ration de légumes au quotidien. À condition de le préparer soi-même ou de l'acheter le moins salé possible. **La patate douce** pour sa forte teneur en vitamine E et son index glycémique bas (= sucre lent).

---

I à 3 pommes + 5 à 6 amandes  
par jour = 100 % bénéfiques anticholestérol !

---



## 2. Salade

### Mayo de bain

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 pommes Granny-Smith
- 2 carottes
- 1 céleri-rave
- 1 citron
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 yaourt au bifidus
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 10 tiges de ciboulette
- 4 c. à s. d'amandes effilées
- Sel, poivre

- ✕ Pelez les pommes, les carottes et le céleri, râpez-les et arrosez-les du jus du citron.
- ✕ Dans un saladier, émulsionnez la moutarde, le yaourt, le vinaigre, l'huile, la ciboulette émincée, le sel et le poivre.
- ✕ Mélangez le tout et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
- ✕ Au moment de servir, faites griller les amandes rapidement dans une poêle antiadhésive et parsemez-les sur la salade.



## Le fruit élu meilleur

antioxydant de tous !

On poursuit fort dans les hautes distinctions remportées par Madame Pomme. À la demande de l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), le Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement) a analysé 24 fruits pour découvrir les meilleurs pourvoyeurs de polyphénols. En valeur absolue, la pomme n'arrive certes « qu'en »



5<sup>e</sup> position, avec 179 mg GAE\*/100 g, ce qui est déjà très, très bien ! Juste après la fraise (263), le litchi (222), le raisin (195) et ex aequo avec l'abricot (179). Mais le Cirad, conscient qu'on ne mange pas des fraises ni des litchis à tour de bras, toute l'année, a réorganisé son classement en le ramenant à notre consommation courante. Et là, aucun doute, la pomme arrive première haut la main ! Suivie par la fraise, le raisin, etc.

- |            |              |
|------------|--------------|
| 1. Pomme   | 6. Banane    |
| 2. Fraise  | 7. Cerise    |
| 3. Raisin  | 8. Nectarine |
| 4. Poire   | 9. Pêche     |
| 5. Abricot | 10. Orange   |

---

Ne ratez jamais une occasion de profiter  
d'un smoothie ou d'une salade de fruit arc-en-ciel,  
gorgés de fruits variés !

---

\* Exprimé en acide gallique.



## 4. Cocktail antirouille

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 pommes
- 250 g de litchis au sirop
- 250 g de fraises
- 1 citron vert
- 10 feuilles de menthe
- 8 glaçons

- ✂ Pelez les pommes, ôtez leur cœur et coupez-les en quartiers.
- ✂ Rincez et équeutez les fraises.
- ✂ Pressez le citron.

## Une pomme par jour...

- ✕ Versez les litchis avec 5 c. à s. de leur sirop dans le blender. Ajoutez les pommes, les fraises, le jus du citron et les glaçons puis mixez jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le bruit de la glace sur les lames de l'appareil.
- ✕ Répartissez dans 4 verres et saupoudrez de menthe grossièrement hachée.



## Quelle pomme

## pour quoi faire ?

En France, la pomme est le fruit n° 1 ! Près de 90 % des ménages en achètent au moins une fois par an. Un score bien supérieur aux deux autres fruits préférés des Français, l'orange et la banane. La pomme, donc, c'est notre chouchou, notre mignon péché frugivore. Et c'est à la croque qu'on la préfère. En la pelant la plupart du temps... Mais en smoothie, en tarte, en compote, on l'aime aussi !

Voici quelques précisions pour vous aider à choisir en fonction de :

### **Son goût**

*Pommes parfumées* : Braeburn, Elstar, Jonagold, Pink Lady, Reine des Reinettes.

*Pomme acidulée* : Granny-Smith.

*Pommes rustiques* : Belle de Boskoop, Reinette grise du Canada...

### **Sa variété et sa saison**

#### **La Belle de Boskoop (la reine de la vitamine C)**

*Saison* : novembre à mars.

*Elle est...* acidulée, parfumée, veloutée... et deux fois plus riche en vitamine C que la Golden !

*Dans vos recettes* : en tarte, ou à croquer.

*Commentaire* : en bouche, elle rappelle la Reine des Reinettes. Il y a différentes sortes de Boskops : des vertes, des jaunes, des rouges.

### **La Braeburn**

*Saison* : octobre à mars.

*Elle est...* juteuse, acidulée, croquante, sucrée.

*Dans vos recettes* : en tarte, c'est son meilleur rôle. Mais crue ou cuite, du salé ou du sucré, tout lui convient.

*Commentaire* : c'est la quatrième pomme la plus vendue en France (après la Golden, la Gala et la granny) et assurément la plus goûteuse de ce quatuor de tête.

### **La Calville Blanc (« pomme de luxe »)**

*Saison* : tout l'hiver (récoltée juste avant Noël).

*Elle est...* divine, savoureuse, fine, parfaite, rare et donc chère.

*Dans vos recettes* : au couteau, à la croque.

*Commentaire* : bien dodue, elle possède un signe distinctif : 4 bosses autour de « l'œil ».

### **La Elstar**

*Saison* : août à octobre.

*Elle est...* acidulée, parfumée et aromatique, aux notes fruitées d'automne (poire surtout).

*Dans vos recettes* : en tarte, à la croque.

*Commentaire* : une pomme qui débarque tôt sur nos étals, avant la rentrée, donc avant ses cousines. Un genre de pomme primeur si l'on veut !

### **La Fuji**

*Saison* : janvier à juin.

## Une pomme par jour...

*Elle est...* juteuse, sucrée à souhait, un vrai dessert à elle seule.

*Dans vos recettes :* gardez-la pour la croquer de toutes vos dents.

*Avec :* rien ! Elle est parfaite au naturel.

### **La Gala**

*Saison :* août à février.

*Elle est...* ferme, croquante et juteuse, très sucrée, peu acide, très légèrement amère.

*Dans vos recettes :* poêlée en quartier, passée au micro-ondes.

*Avec :* du beurre fondu, de la crème, du sucre roux.

### **La Golden**

*Saison :* théoriquement toute l'année, mais parfaite en septembre, moins bonne en hiver.

*Elle est...* sucrée, croquante, juteuse (ou farineuse si vous n'avez pas de chance).

*Dans vos recettes :* elle est polyvalente, faites-en ce que vous voulez. Ou croquez dedans si vous manquez d'inspiration !

*Avec :* de la cannelle, de la vanille, pour rehausser un peu sa saveur. Honnêtement, la plupart des Goldens, peu enthousiasmantes, font penser à des « pommes de batterie ». Pourtant, sélectionnée, c'est un excellent fruit. Cherchez bien et n'hésitez pas à mettre un peu plus cher dans un label ou dans la qualité supérieure en tout cas.

### **La Granny-Smith (la « pomme verte »)**

*Saison :* octobre à avril, mais elle est meilleure avant février.

*Elle est...* acidulée, juteuse et très croquante.

*Dans vos recettes :* en salade de fruits, à la croque, pour un plat qui « se tient » (type notre Millefeuille Rambo, Recette 207, p. 155), en entrée sucrée salée avec du poisson, du fromage, des grains de raisin. Bonus : sa chair ne brunit pas, ou presque. Moins vite que celle des

autres pommes en tout cas, d'où la possibilité d'imaginer pas mal de recettes esthétiquement parfaites.

*Commentaire* : cette pomme ultra-populaire est née en Australie, dans la banlieue de Sydney, chez une vieille dame nommée Marie Ana (Granny = Grand-mère). Complètement par hasard puisque cette chère Marie a jeté dans les années 1850, au fond de son jardin, un vieux trognon rapporté du marché. Dix ans plus tard, elle cueillait les premières Granny-Smith. C'est maintenant la troisième pomme la plus cultivée en France.

### **La Idared**

*Saison* : mi-octobre à fin avril.

*Elle est...* croquante, à l'arôme « jeune », « vert ».

*Dans vos recettes* : bof. Croquez-la, elle sera meilleure comme ça !

*Commentaire* : une pomme équilibrée.

### **La Jonagold**

*Saison* : juin à octobre.

*Elle est...* sucrée, juteuse, très fruitée, douce mais avec une pointe d'acidité qui peut déranger.

*Dans vos recettes* : au four ou en tarte, et notamment dans un dessert appelé « Apple crisp » à base d'avoine, de cannelle et de... glace vanille (Recette 71, p. 66) !

*Commentaire* : la Jonagold est issue du croisement Jonathan/Golden. Elle possède les caractéristiques de son papa et de sa maman, c'est-à-dire rien d'extraordinaire finalement. On la rencontre assez peu sur les étals français.

### **La Pink Lady**

*Saison* : novembre à mai.

*Elle est...* juteuse, sucrée et bien croquante à souhait.

## Une pomme par jour...

*Dans vos recettes* : pomme au four, tarte... en fait-tout ou presque. Les chefs l'adorent car elle se « tient » en cuisine, même après une cuisson longue.

*Commentaire* : elle est vraiment très très bonne. Petit bémol : assoiffée de soleil et de chaleur, elle pousse principalement en Australie et même, encore plus loin, en Nouvelle-Zélande. Pas terrible pour le « bilan carbone » : préférez évidemment les Pink Lady cultivées en France (Sud-Est, Sud-Ouest, Val-de-Loire), ou, à défaut, les italiennes ou les espagnoles.

### **La Red Delicious (« la délicieuse rouge »)**

*Saison* : octobre à avril.

*Elle est...* bien sucrée, un petit peu acidulée, sans grand intérêt gustatif.

*Dans vos recettes* : croquez-la.

*Commentaire* : la vie n'est pas toujours bien faite : la Red Delicious n'est pas la plus fine des pommes, mais en même temps, c'est la mieux fournie en proanthocyanidines, de puissants antioxydants. Dans vos recettes, mélangez-la à d'autres pommes, comme ça tout le monde sera content !

### **La Reinette grise du Canada (« la pomme mat »)**

*Saison* : octobre à mi-mars.

*Elle est...* plutôt acidulée voire légèrement amère (si cuite four), pas vraiment sucrée... moyennement appréciée des enfants mais les adultes aiment justement son « caractère ».

*Dans vos recettes* : en accompagnement avec des plats salés, en tarte, en compote avec d'autres pommes. À la croque elle est un peu « dure »... Mais les goûts et les couleurs...

*Commentaire* : avant de devenir « canadienne », elle était bien de chez nous ! De Normandie sans doute, ou angevine, peut-être. À moins qu'elle soit d'origine anglaise. Ça remonte à loin tout ça. En tout cas, la belle a voyagé et elle nous revient pleine de promesses

gustatives. Sauf si vous l'achetez déjà bien mûre, auquel cas vous lui en voudrez d'être quelque peu cotonneuse.

### **La Reine des Reinettes**

*Saison* : août à octobre.

*Elle est...* sucrée, avec des arômes de « compote au miel et au coing », fruitée à souhait.

*Dans vos recettes* : en accompagnement de plats salés, en tarte, en compote avec d'autres pommes. Ou à la croque, mais ce n'est pas la meilleure crue.

*Commentaire* : jadis, elle s'appelait « kroon renet », « la Reine de la couronne ». Il y a du noble jus dans cette pomme-là !



## 6. Anchois pommier

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 pommes Reinettes
- 12 filets d'anchois
- 1 citron
- 50 g de beurre

- ✂ Pelez les pommes, ôtez leur cœur et détaillez-les en tranches.
- ✂ Dans une poêle, faites fondre le beurre, jetez-y les pommes et arrosez-les du jus du citron. Laissez-les dorer pendant 10 minutes.
- ✂ Ajoutez les filets d'anchois et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes en remuant.
- ✂ Servez chaud.



## « 5 fruits et légumes par jour ! »

Nous connaissons tous le refrain... 5 fruits et légumes par jour, c'est, généralement, 3 fruits + 2 légumes. Sur les 3 fruits, il pourrait y avoir au moins 1 pomme par jour. Ou, pourquoi pas, 3 !

---

Aujourd'hui, mangez une **compote de pomme** au petit déjeuner, **croquez une pomme** à l'heure du goûter, et terminez votre dîner par une boule de **sorbet pomme**.

---



## 8. Le trou normand

### **Ingédients pour 4 personnes :**

- 1 kg de pommes Granny-Smith
- 1 litre d'eau
- 60 cl de sirop de sucre de canne
- 1 citron

- ✕ Pelez les pommes, ôtez leur cœur et détaillez-les en quartiers.
- ✕ Versez dans une casserole l'eau, le sirop de sucre et le jus du citron. Portez à ébullition puis ajoutez les pommes. Laissez cuire pendant 15 minutes à feu moyen.
- ✕ Mixez la préparation dans le blender puis transvasez-la dans des bacs à glace.
- ✕ Placez au congélateur pendant 2 heures en grattant la préparation avec une fourchette toutes les demi-heures.





## Pomme froide, cœur chaud... pomme chaude, cœur bouillant !

À croquer ou à cuire, votre cœur balance ? Un petit best of s'impose. Bien sûr il ne concerne que les variétés courantes. Si vous dénicher de la Calville Blanc ou autre merveille, oubliez notre petit classement et croquez dans le fruit en fermant les yeux.

---

La meilleure pomme, c'est la pomme qu'on préfère !

---

Les 5 meilleures pommes...	
à croquer	à cuire
Elstar	Braeburn
Fuji	Belle de Boskoop
Granny	Golden
Idared	Red delicious
Pink Lady	Reine des Reinettes



## 10. Verrines pommes pêches

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes Pink Lady
- 2 pêches jaunes
- 4 petites meringues
- 15 cl de coulis de framboises
- 2 c. à s. d'amandes effilées

- ✕ Pelez les pommes, ôtez leur cœur.
- ✕ Épluchez les pêches, retirez leur noyau.
- ✕ Détaillez les fruits en fines lamelles.

## Une pomme par jour...

- ✕ Dans 4 verrines, émiettez les meringues, ajoutez les lamelles de fruits.
- ✕ Arrosez du coulis de framboises.
- ✕ Saupoudrez des amandes grillées rapidement à la poêle antiadhésive et dégustez aussitôt.



## Pomme Parme

En été, l'association « jambon cru + melon » reste un grand classique. C'est que le sel du jambon appelle le sucre et le « mouillé » d'un fruit. Mais pourquoi seul le melon serait capable de jouer ce rôle ? Avec une compote de pomme, sans sucre ajouté, le jambon se pare d'une touche rustique à souhait ! Mais ça marche aussi avec une simple pomme taillée en rondelles, pour les mandibules impatientes de croquer.

---

Notre petit plat express du jour, équilibré, minceur : une salade avec 5 tranches de jambon cru + 1 pomme tranchée + 1 petite boîte de haricots rouges.

---



## 12. Salade italienne

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 pommes Granny-Smith
- 1 sachet de pousses d'épinards
- 8 fines tranches de jambon de Parme
- 100 g de tomates confites
- 30 g de pignons de pin
- 100 g de parmesan
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 2 c. à s. d'huile d'olive

- ✕ Rincez les pommes, ôtez leur cœur et coupez-les en fines lamelles.
- ✕ Faites dorer les pignons rapidement dans une poêle antiadhésive bien chaude.
- ✕ À l'aide d'un couteau économe, détaillez le parmesan en copeaux.
- ✕ Dans un bol, mélangez l'huile et le vinaigre.
- ✕ Disposez sur chaque assiette les épinards, le jambon, les pommes et les tomates.
- ✕ Parsemez des pignons et du parmesan.
- ✕ Arrosez de vinaigrette et servez.



## Vinaigre de cidre, vinaigre de beauté

Je resserre les pores de la peau, mon astringence empêche tout développement de points noirs donc de boutons. Grâce à moi, la peau s'illumine, le teint brouillé capitule. Qui suis-je ? Le vinaigre de cidre ! Certes, appliqué nature à même la peau, c'est un peu... brut de pomme ! Préparez votre lotion au vinaigre de cidre grâce à notre recette spécialement étudiée pour profiter seulement de ses avantages sans subir ses inconvénients, comme l'odeur de vinaigrette par exemple... (Recette 14, p. 32)

---

Mode d'emploi : versez un petit peu de votre lotion au vinaigre de cidre sur un coton, et appliquez sur la peau chaque matin et soir après le nettoyage.

---



## 14. Pomme tonique

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 10 cl d'hydrolat de menthe

- ✕ Rincez les feuilles de menthe et coupez-les en fines lamelles.
- ✕ Laissez-les macérer avec le vinaigre dans un flacon pendant 3 jours.
- ✕ Filtrez le vinaigre puis reversez-le dans le flacon rincé ; ajoutez l'hydrolat de menthe et agitez doucement le flacon.
- ✕ Conservez votre lotion au réfrigérateur.



## Mine de fibres

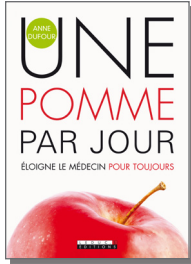
Prenons une pomme « normale » pesant, disons, 140 g. Elle renferme environ 3 g de fibres, en majorité des fibres dites « solubles », aux propriétés coupe-faim, anticholestérol et bonnes pour le métabolisme. Ces fibres sont harmonieusement réparties entre la chair et la peau.

Plus de précisions ? La pomme épluchée renferme en moyenne 2,1 g de fibres pour 100 g. Encore munie de sa peau, le chiffre monte jusqu'à 3,7 g de fibres. La figue, souvent considérée comme l'un des fruits les plus riches en fibres, n'en apporte que 2,3 g aux 100 g.

---

3 pommes par jour = un quart  
de nos besoins en fibres.

---



## **Une pomme par jour... éloigne le médecin pour toujours**

Anne Dufour

Plus d'infos sur ce livre à paraître  
aux éditions Leduc.s