

CUEILLIR ET CONSERVER LES POMMES

CONDITIONS IDÉALES POUR CUEILLIR DES POMMES

- Par temps sec
- Cueillir les pommes qui se détachent facilement quand on les tourne d'un quart de tour sur elles-mêmes
- Il est important que le fruit soit en bonne santé et non abîmé pour éviter un pourrissement rapide
- Les pommes ramassées à terre doivent être consommées rapidement (cuisinées ou mangées tel quel) car leur séjour au sol les a fragilisées ne permettant pas la conservation sur le long terme

CONDITIONS IDÉALES DE CONSERVATION

- Température située entre 1 et 7 degrés Celsius
- Taux d'humidité situé entre 85 et 90%
- Bonne aération
- À l'abri de la lumière

Conservation des pommes: au réfrigérateur (dans le bac à fruits) ou dans une cave. Retirer celles qui pourrissent pour qu'elles ne contaminent pas leurs voisines.

VARIÉTÉS DE POMMES SUR L'ESPLANADE

- **Pommes Cortland:** pommes croquantes, peu acides et sucrées. Elles sont parfaites pour être mangées telles quelles mais aussi pour faire du jus, pour les tartes ou encore pour faire du cidre.
- **Pommes Lobo:** pommes croquantes, juteuses, moyennement acide, moyennement sucrée et aromatique. Elles sont parfaites pour une collation ou pour cuisiner.
- **Pommes Nothern spy:** pomme juteuse, croquante, parfumée, sucrée et légèrement acidulée. Elle est parfaite pour une collation et la fabrication du cidre.



* RECETTE *

Compote de pommes

INGRÉDIENTS

Environ 8 pommes non pelées, épépinées et coupées en cubes

1 tasse d'eau

Cannelle (optionnel)

PRÉPARATION

Dans une casserole, porte à ébullition l'eau et les pommes. Laisse mijoter jusqu'à ce que les pommes soient molles. Mixez le tout pour une texture lisse (optionnel). Ajoutez de un peu de cannelle selon vos goûts. Pour une conservation plus longue, n'hésitez pas à les stériliser à l'eau bouillante.



* RECETTE *

Gâteau carotte et compote de pomme

INGRÉDIENTS

¼ tasse d'eau

500 ml de compote de pommes

½ tasse d'huile végétale

1 tasse de farine de blé entier

1 pincée de sel

13 c. à soupe de graines de lin moulues

½ tasse de sirop d'érable

1 tasse de farine blanche

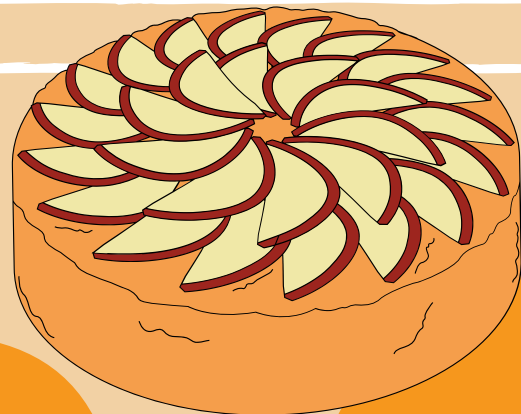
1 ½ c. à soupe de poudre à pâte

1¼ c. à thé de cannelle

2 tasses de carottes râpées (optionnel)

PRÉPARATION

Bien mélanger les graines de lin moulues avec l'eau pour prévenir la formation de grumeaux. Ajouter la compote, l'huile, le sirop et la vanille à l'eau et aux graines de lin. Bien mélanger ensemble les ingrédients secs et les carottes (ou autres fruits ou légumes) râpées. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Cuire 60 min. à 350 °F. Cette pâte fait aussi d'excellents muffins en les cuisant 30 à 35 min.



* RECETTE *

anti-gaspillage alimentaire

Gelée de pommes anti-gaspi

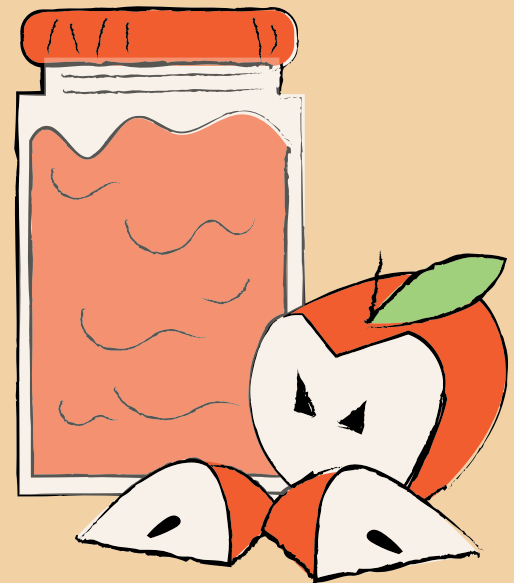
INGRÉDIENTS

500 gr épluchures, cœurs et pépins

80 cl d'eau

1 citron

sucre



PRÉPARATION

Mettez les pelures, coeurs et pépins de pomme dans une casserole, versez le jus de citron et couvrez d'eau. Faites cuire 30 min puis filtrez le liquide à l'aide d'une passoire. Pressez le liquide, pesez-le et y ajouter le même poids en sucre. Faites cuire le liquide mélangé au sucre pendant 30min. Une fois la gelée formée, versez le mélange dans des pots stérilisés, et retourner le pot pour faire le vide d'air

La gelée est prête !

* RECETTE *

anti-gaspillage alimentaire

Chips d'épluchures de pommes

INGRÉDIENTS

Pelures de 5 pommes

50g de beurre salé fondu

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

1 cuillère à soupe de sucre de canne



PRÉPARATION

Préchauffez le four à 285 degrés °F. Dans un bol, mettez les pelures, le sucre
de canne, le sirop d'érable et le beurre. Mélangez bien. Étalez les pelures de
pommes de manière homogène sur du papier parchemin, sans les
superposer. Versez l'excédent de beurre et sirop d'érable sur les pelures de
pommes. Enfourez pendant 25 minutes à 40 minutes.

* RECETTE *

anti-gaspillage alimentaire

Tisane pomme cannelle

INGRÉDIENTS

Pelures d'une pomme

250ml d'eau bouillante

1 bâton de cannelle



PRÉPARATION

Lorsque vous cuisinez, conservez les pelures de pommes pour vous faire une tisane. Ajoutez les pelures à l'eau bouillante et un bâton de cannelle, pour parfumer. Laissez infuser environ 15 minutes. Les pommes rouges, comme la Cortland, donne une belle tisane rosée.