

# **CONSERVATION**

## **Pomme**

**(Ateliers 1 et 2)**



# Pomme

La pomme est issue du pommier, l'un des plus anciens arbres fruitiers connus. Au Québec, il existe un très grand nombre de variétés de pommes : McIntosh, Cortland, Empire, Spartan, Lobo, Gala, Paulared. Chacune d'elles présente des caractéristiques uniques. Il suffit de penser aux couleurs de peau (rouge, orangée, jaune, vert), aux textures de la chair (mi-ferme, croquante, juteuse), aux différentes saveurs (acidulée, sucrée, aromatique) et aux utilisations culinaires variées (à cuire, à croquer, à jus).

## Calendrier de récolte au Québec

Août à octobre (récolte)

À l'année\* (dans les supermarchés)

*\*Au Québec, les pommes fraîches sont disponibles à l'année grâce à des techniques de conservation en atmosphère contrôlée où la température, le taux d'humidité et l'éclairage sont surveillés.*

## Achat local

Les fleurs et le potager (Île Michon)

Les Jardins de Carmanor (Ragueneau)

## Goût

La pomme est particulièrement savoureuse lorsqu'elle est cueillie à maturité, mais elle reste agréable à manger de 4 à 6 mois après sa cueillette. Selon la variété choisie, sa chair peut être plus ou moins ferme et sa saveur douce ou acidulée. Au Québec, on préfère la pomme McIntosh !

## Principales caractéristiques de différentes variétés de pommes cultivées au Québec :

- McIntosh : croquante, juteuse, aromatique, mi-acide, mi-sucrée. Chair fondante à la cuisson.
- Empire : chair très ferme, juteuse, aromatique, peu acide, très sucrée. Pomme à croquer.
- Cortland : chair ferme, peu acide, sucrée. Conserve sa forme à la cuisson.
- Spartan : croquante, juteuse, aromatique, mi-acide, sucrée. Pomme à croquer.

## Utilisations culinaires

La pomme est très versatile en cuisine, on peut la consommer de différentes façons :

- Entière en collation
- Tranchée ou râpée dans les salades, comme la salade Waldorf ou cette recette de « [Salade de chou, de pommes et de pacanes](#) »
- Ajoutée dans sandwich, comme un *grilled cheese*
- Dans un potage à la courge, au navet ou à la patate douce
- Râpée dans un pain de viande ou des boulettes de viande, pour plus de tendreté
- Réduite en compote (nature ou mélangée avec de la rhubarbe, des fraises ou des poires)
- Dans certains plats principaux salés, comme un rôti de porc ou des poitrines de poulet
- En guise de dessert dans les croustades, les tartes, les gâteaux renversés et les carrés
- Dans les muffins, les biscuits et les pains sucrés cuisinés maison

💡 Bon à savoir : au contact de l'air, la chair des pommes s'oxyde et brunit rapidement. Pour prévenir cette oxydation, il suffit de couper les pommes à la dernière minute avant de les cuisiner ou de les arroser d'un filet de jus de citron.

La pomme se retrouve dans de nombreuses recettes de desserts ou de plats à saveurs automnales, le plus souvent aux côtés de la cannelle et de la muscade. Voici quelques idées d'aliments et d'assaisonnements qui se marient bien avec la pomme :

- Viandes : porc, volaille (poulet, dinde), gibier, foie de veau, boudin
- Fromage : cheddar fort, fromage de chèvre, brie, bleu
- Légumes : chou, céleri, carotte, épinards, roquette, chicorée, endive, oignon, poireau, ail
- Fruits : rhubarbe, fraise, canneberge, poire, raisins secs
- Noix : noix de Grenoble, pacanes, amandes
- Assaisonnements : cannelle, muscade, cardamome, clou de girofle, piment de la Jamaïque, romarin, thym, ciboulette, persil, extrait de vanille, sirop d'érable, miel, moutarde

### **Bienfaits nutritionnels**

La pomme renferme plusieurs éléments nutritifs importants à la santé. Parmi ceux-ci, on compte une variété de vitamines (en particulier de la vitamine C) et de minéraux (comme le potassium et le phosphore) ainsi que des antioxydants de la famille des polyphénols. Une pomme moyenne (avec la pelure) contient aussi 3,5 g de fibres, dont des fibres solubles qui contribuent entre autres à abaisser un taux de cholestérol sanguin élevé. Pour profiter pleinement de toute la valeur nutritive de la pomme, il est préférable de la consommer entière et d'éviter de la peler, car la majorité de ses nutriments se retrouvent sous la pelure.

### **Méthode de conservation longue durée**

La durée de vie de la pomme fraîche varie selon le moment de la récolte ; les variétés hâtives (cueillies en début de saison, en août) se conservent de 2 à 3 semaines alors que les pommes tardives (cueillies plus tard en saison, à l'automne) peuvent être gardées de 4 à 6 mois.

La pomme fraîche se conserve à température ambiante ou au réfrigérateur dans le bac à fruits. Il est à noter que la pomme est un fruit climactérique, ce qui signifie qu'elle poursuit son mûrissement après avoir été cueillie, grâce à l'éthylène, un gaz qu'elle dégage naturellement. Ainsi, en la conservant à la température de la pièce, la pomme mûrira dix fois plus vite que lorsqu'elle est placée au frigo.

Avec le temps, la chair a tendance à ramollir et à brunir et sa texture devient farineuse. Pour prolonger sa conservation sur une plus longue période, on peut congeler la pomme en tranches (retirer la pelure et le cœur et placer dans un sac pour congélation) ou en compote (avec ou sans sucre), jusqu'à 1 an. Même les pommes qui ont perdu de la fraîcheur peuvent être tranchées ou réduites en purée et congelées, pour éviter de les gaspiller (il suffit de retirer les taches brunes de la chair à l'aide d'un couteau). Une fois décongelée, les tranches de pommes peuvent servir à concocter des potages ou des tartes et la compote de pommes peut être consommée telle quelle ou être ajoutée à des recettes de muffins.

## Atelier 1 – Conservation

### Atelier pratique – Déshydratation de la pomme

#### Protocole pour l'atelier pratique « Déshydratation de la pomme »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 2h30 à 3h00

Atelier pratique pour 1 personne

#### Atelier de conservation – Déshydratation de la pomme

##### Matériel

Plaques de cuisson (3)

Papier parchemin

Mandoline (ustensile muni d'une lame pour trancher légumes et fruits) (ou râpe à quatre côtés, en utilisant la lame à trancher)

Planche à découper (facultatif)

Couteau tranchant (facultatif)

Pincettes de cuisson

Sac ou contenant hermétique

Crayon-feutre indélébile

##### Ingrédient

2 pommes entières, non pelées

 Bon à savoir : Toutes les variétés de pommes peuvent être déshydratées, il suffit de choisir celle que vous préférez.

##### Préparation

1. Laver les pommes et bien les assécher.
2. Préchauffer le four à 100 °C (200 °F). Tapisser les plaques de cuisson de papier parchemin.  
*\*Cette recette nécessite l'utilisation du papier parchemin. Les tapis de cuisson en silicone conservent trop d'humidité lors de la déshydratation et empêchent la pomme de bien sécher.*
3. À l'aide d'une mandoline, couper de fines tranches de pommes et les répartir sur les plaques de cuisson, en évitant de les superposer (pour permettre une déshydratation uniforme).
4. Faire sécher au four de 1h30 à 2h00, en retournant les tranches de pommes à quelques reprises.  
*\*Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des tranches et de la teneur en eau du fruit. Pour savoir si la pomme est bien déshydratée, retirez une tranche du four et laissez-la refroidir quelques minutes sur le comptoir. Si elle reste sèche et croustillante, la déshydratation est terminée ; à l'inverse, si elle a tendance à ramollir, il faut prolonger le temps de cuisson.*
5. Laisser refroidir les tranches de pommes déshydratées et les placer dans un sac ou un contenant hermétique. À l'aide d'un crayon-feutre indélébile, noter la date sur le sac ou le contenant.

##### Rendement

2 pommes fraîches de grosseur moyenne donnent environ 750 ml à 1 L (3 à 4 tasses) de tranches de pommes déshydratées.

### **Entreposage des tranches de pommes déshydratées**

Les tranches de pommes déshydratées se conservent de 2 à 3 mois dans un sac ou un contenant hermétique à température ambiante (au sec et à l'abri de la lumière). La pomme déshydratée a tendance à ramollir avec le temps. Il est donc préférable de la consommer dans les délais recommandés pour éviter qu'elle se dégrade (ex : altération du goût, apparition de moisissures).

Recette inspirée des sites web de Ricardo (<https://www.ricardocuisine.com/recettes/6472-vieilles-pommes-toutes-ratinees-pommes-sechees-au-four>) et de Bon pour toi (<https://bonpourtoi.ca/recettes/chips-de-pommes-deshydratees/>).

## Atelier 2 – Recette

### Atelier pratique – Cuisiner la pomme déshydratée

#### Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner la pomme déshydratée »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 1h30 à 2h00

Atelier pratique pour 1 personne ou pour une équipe de 2 personnes (le rendement total sera alors partagé équitablement entre les deux participants)

#### Atelier culinaire – Granola croustillant

##### Matériel

Tasses et cuillères à mesurer

Plaque de cuisson

Papier parchemin (ou tapis de cuisson en silicone)

Bol

Cuillère de bois

##### Ingrédients

500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

250 ml (1 tasse) de quinoa soufflé (ou blé soufflé)

250 ml (1 tasse) de riz soufflé

250 ml (1 tasse) de graines de tournesol

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable (ou miel)

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

250 ml (1 tasse) de pommes déshydratées, en morceaux grossiers

60 ml (¼ tasse) d'abricots séchés, coupés en dés (ou raisins secs ou canneberges séchées ou petits fruits nord-côtiers séchés au choix)

##### Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, le quinoa soufflé, le riz soufflé et les graines de tournesol. Ajouter le sirop d'érable et l'huile et bien mélanger. Répartir sur la plaque.
3. Cuire au four 20 à 25 minutes, en remuant à quelques reprises.
4. Laisser refroidir sur la plaque. Ajouter les pommes déshydratées et les abricots séchés.
5. À consommer avec des céréales le matin ou en guise de garniture sur du yogourt ou une compote au dessert ou à la collation.

##### Rendement

Donne environ 1,5 L (6 tasses).

##### Entreposage du granola croustillant

Le granola se conserve à température ambiante dans un contenant hermétique environ 2 semaines.

Recette inspirée du « Granola au quinoa soufflé » de Se nourrir avec passion.

### **Utilisations culinaires de la pomme déshydratée**

La pomme déshydratée est très versatile en cuisine et peut être utilisée dans plusieurs types de recettes.

Voici quelques idées de mets où on peut incorporer la pomme déshydratée :

- Nature ou mélangée à des noix, en guise de collation
- Muffins, biscuits et pains sucrés
- Bol de céréales, gruau et granola
- Salades vertes
- Sandwich

## **Voici deux idées de recettes pour cuisiner la pomme déshydratée :**

### **Gruau à préparer la veille à saveur automnale, 1 portion**

#### **Ingrédients**

125 ml (½ tasse) de lait

60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide

60 ml (¼ tasse) de yogourt grec à la vanille (ou yogourt à la vanille)

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)

125 ml (½ tasse) de pommes déshydratées, en morceaux grossiers

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle

30 ml (2 c. à soupe) de pacanes, hachées (facultatif)

#### **Préparation**

Dans un petit bol ou un contenant hermétique, mélanger tous les ingrédients (sauf les pacanes, si utilisées).

Laisser reposer le mélange de gruau au réfrigérateur toute la nuit.

Au moment de servir, garnir le dessus du gruau de pacanes (si désiré) et ajouter des petits fruits nord-côtiers au goût.

Recette inspirée du site web de Marie-Ève Caplette (<https://www.marieevecaplette.com/gruau-prepare-la-veille/>).

## **Collation méli-mélo, 3 à 4 portions**

### **Ingrédients**

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)  
5 ml (1 c. à thé) de cannelle  
1 ml (¼ c. à thé) de muscade  
60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille  
80 ml (⅓ tasse) d'amandes (ou noix de cajou ou noix de Grenoble) (facultatif)  
80 ml (⅓ tasse) de canneberges séchées (ou raisins secs)  
125 ml (½ tasse) de céréales riches en fibres de type Shreddies  
30 ml (2 c. à soupe) de pépites de chocolat noir (facultatif)  
125 ml (½ tasse) de pommes déshydratées

### **Préparation**

Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).

Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la cannelle et la muscade. Ajouter les graines de citrouille, les amandes (si désiré), les canneberges séchées et les céréales. Mélanger pour bien enrober de sirop d'érable.

Cuire au four environ 10 minutes.

Laisser refroidir complètement avant d'ajouter les pépites de chocolat noir (si désiré) et les pommes déshydratées. À manger tel quel ou à ajouter en garniture sur du yogourt nature.

Recette inspirée des sites web de Ricardo ([www.ricardocuisine.com/recettes/5266-melange-du-randonneur](http://www.ricardocuisine.com/recettes/5266-melange-du-randonneur)) et de Julie DesGroseilliers (<https://juliedesgroseilliers.com/recettes/melange-du-randonneur-postexercice/>).