

POMME

Atelier de conservation 1 :
DÉSHYDRATATION





POMME

Vue d'ensemble

Fruit issu du pommier, l'un des plus anciens arbres fruitiers connus.

Plusieurs variétés disponibles au Québec : McIntosh, Cortland, Empire, Spartan, Lobo, Gala, Paulared...

Selon la variété, la peau peut être rouge, jaune ou verte, la chair est mi-ferme, croquante et/ou juteuse et la saveur peut être acidulée, sucrée et/ou aromatique.

Récolte au Québec : août à octobre

Achat local sur la Côte-Nord :

- Les fleurs et le potager, à l'Île Michon
- Les Jardins de Carmanor, à Ragueneau



POMME FRAÎCHE

Utilisations culinaires



Tranchée ou râpée
dans une salade
ou un sandwich

Réduite en compote

Dans un potage
(p.ex: potage à la courge,
potage à la patate douce)

Ajoutée à des mets
comme un rôti de porc
ou des poitrines de poulet

Râpée
dans un pain de viande
ou des boulettes de viande

Dans plusieurs desserts
comme les croustades,
les tartes, les biscuits,
les pains sucrés...



POMME

Bienfaits nutritionnels

FIBRES

1 pomme moyenne
(avec la pelure)
fournit 3,5 g de fibres,
dont des fibres solubles

VITAMINES MINÉRAUX

Vitamine C
Potassium
Phosphore

ANTIOXYDANTS

Polyphénols

**Pour profiter pleinement de toute la valeur nutritive de la pomme,
il est préférable de la consommer entière (éviter de la peler), car la majorité de ses nutriments se trouvent sous la pelure.**



POMME

Méthodes de conservation



TEMPÉRATURE AMBIANTE

La pomme poursuit son mûrissement après avoir été cueillie et mûrit plus rapidement à température ambiante.



RÉFRIGÉRATEUR

Durée de vie de 3 semaines à 6 mois, selon la variété et le moment de la cueillette. Placer dans le bac à fruits du réfrigérateur.



CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 12 mois. En tranches ou réduite en compote.



DÉSHYDRATATION

Durée de vie prolongée de 2 à 3 mois. Dans un sac ou un contenant hermétique.



Atelier pratique

CONSERVER LA POMME

Déshydratation de la pomme

Matériel

MATÉRIEL REQUIS

- 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



Atelier pratique

CONSERVER LA POMME

Déshydratation de la pomme

Ingrédients

INGRÉDIENTS

- 2 pommes entières (non pelées)



Atelier pratique

CONSERVER LA POMME

Déshydratation de la pomme Préparation

PRÉPARATION DES POMMES

1. Laver les pommes et bien les assécher.
2. Préchauffer le four à 100 °C (200 °F). Tapisser des plaques de cuisson de papier parchemin (éviter les tapis de cuisson en silicone, car ils conservent trop d'humidité).
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.
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, noter la date sur le sac ou le contenant.



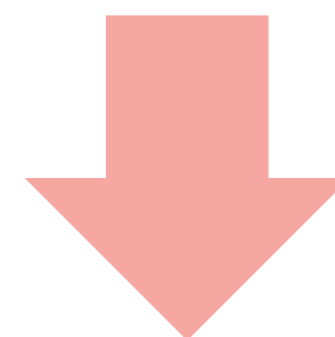
Atelier pratique

CONSERVER LA POMME

Déshydratation de la pomme

Rendement

2 pommes fraîches non pelées
de grosseur moyenne



+/- 750 ml à 1 L (3 à 4 tasses)
de tranches de pommes déshydratées

POMME

Atelier de conservation 2 :
CUISINER
LA POMME DÉSHYDRATÉE





POMME DÉSHYDRATÉE

Il est possible de prolonger la durée de vie de la pomme fraîche en la déshydratant.

La pomme déshydratée se conserve dans un sac ou un contenant hermétique.

Conservation à température ambiante : 3 mois



Atelier culinaire

CUISINER LA POMME DÉSHYDRATÉE

GRANOLA CROUSTILLANT

Donne 1,5 L (6 tasses)

MATÉRIEL REQUIS

- Tasses et cuillères à mesurer
- Plaque de cuisson
- Papier parchemin (ou tapis de cuisson en silicone)
- Bol
- Cuillère de bois



Atelier culinaire

CUISINER LA POMME DÉSHYDRATÉE

GRANOLA CROUSTILLANT

Donne 1,5 L (6 tasses)

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 au choix)



Atelier culinaire

CUISINER LA POMME DÉSHYDRATÉE

GRANOLA CROUSTILLANT

Donne 1,5 L (6 tasses)

MÉTHODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Tapiser 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 mélanger. Répartir sur la plaque.
3. Cuire au four 20 à 25 min, 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 ou en guise de garniture sur du yogourt ou une compote.



Atelier culinaire

CUISINER LA POMME DÉSHYDRATÉE

GRANOLA CROUSTILLANT
Conservation



TEMPÉRATURE AMBIANTE

Environ 2 semaines,
dans un contenant hermétique



POMME DÉSHYDRATÉE

Utilisations culinaires



Nature
en guise de collation

Ajoutée
à une salade verte

Avec des noix dans
un mélange du randonneur

Dans un sandwich
ou un *grilled cheese*

Mélangée
à des céréales,
un gruau ou un granola

Dans des muffins,
des biscuits
ou des pains sucrés



POMME DÉSHYDRATÉE

Idées de recettes supplémentaires
à cuisiner à la maison



**GRUAU À PRÉPARER LA VEILLE
À SAVEUR AUTOMNALE**

COLLATION MÉLI-MÉLO

À cuisiner à la maison



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.

À cuisiner à la maison



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 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.