

La pomme

La pomme est le fruit le plus consommé par les français. Il existe plus de 6000 variétés différentes dans le monde.

Peu onéreuse, de longue conservation, simple à déguster et à cuisiner, la pomme offre de multiples vertus de santé. Elle procure un effet « coupe-faim » grâce à la pectine, une fibre végétale soluble qui absorbe l'eau pour former un gel dans l'estomac et l'intestin. La pomme est peu calorique (52 cal/100g), riche en eau et en anti-oxydants.



Nos idées de recettes

🍷 Salade d'automne

Ingrédients pour 4 personnes:

8 feuilles de batavia – 8 noix – 2 pommes – 20g de grains de raisins rouges – 1 branche de céleri – 1 c. à soupe de yaourt à la grecque – 2 c. à soupe d'huile de noix – ½ citron – sel

Préparation:

Emincer les feuilles de salade. Evider les pommes et les tailler en fines lamelles. Couper les grains de raisins en 2. Eminer la branche de céleri. Casser les noix et récupérer les cerneaux. Fouetter le yaourt avec l'huile de noix, un peu de jus de citron et un peu de sel. Disposer la salade, le céleri, les pommes, les raisins et les cerneaux de noix sur un plat. Ajouter la sauce au milieu et déguster aussitôt.

🍷 Poulet au curry et à la pomme



Ingrédients pour 4 personnes:

1 oignon – 2 pommes – 4 blancs de poulet – 20 cl de lait de coco – 2 c. à soupe d'huile d'olive – curry en poudre – sel et poivre

Préparation:

Eplucher les pommes, les couper en petits morceaux et émincer l'oignon. Faire revenir le tout dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laisser cuire quelques minutes en remuant bien. Réserver.

Pendant ce temps, découper les blancs de poulet en lamelles pas trop fines. Remettre 1 c. à soupe d'huile dans la poêle chaude et saisir les lamelles de viande en saupoudrant de curry des deux côtés lors de la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajouter le mélange pommes/oignons, le lait de coco et laisser mijoter une dizaine de minutes sur feu doux. Servir avec du riz nature.

🍷 Chips de pomme

Ingrédients pour 4 personnes:

4 pommes

Préparation:

Evider les pommes à l'aide d'un vide-pomme puis les tailler en fines lamelles (idéalement à l'aide d'une mandoline). Les mettre sur la grille du four recouverte de papier cuisson, sans les superposer (idéalement sur 2 grilles). Laisser sécher 2h à 100°C en position four ventilé en les retournant à mi-cuisson. Les chips durcissent une fois à l'air libre.



Bonne dégustation !