

* La pomme, des accords et utilisations multiples en cuisine

Crue

La pomme est un aliment polyvalent, disponible toute l'année, de bonne conservation et diététiquement intéressant. Alors, ne lésinons pas sur les possibilités culinaires qu'il nous offre !

Crue, vous pouvez l'ajouter à des salades de fruits ou des smoothies bien entendu, mais également à des salades salées. Selon le type de pomme choisie (acidulée, douce, croquante ou tendre), la pomme n'est pas difficile et s'accorde facilement avec toutes sortes de légumes (céleri, concombre, chou, navet, épinard...), mais aussi avec les recettes de fruits de mer, poissons ou viandes. On peut la râper, la couper en fines rondelles (carpaccio), en cubes et même en spaghetti à l'aide d'un éplucheur à pomme. Pensez également à l'introduire dans des soupes fraîches de type gaspacho.



Cuite

Cuite, la pomme est largement utilisée dans les desserts avec, en tête des recettes les plus populaires, la tarte aux pommes, qu'elle soit fine, renversée (tarte Tatin) ou couverte (*apple pie*).

À l'inverse, c'est un régal bien souvent oublié dans les plats salés. Elle accompagne les soupes ou les veloutés. Elle adoucit les mets contenant des ingrédients salés ou forts comme les olives, le hareng, les crevettes ou le chou. Elle apporte une saveur sucrée à des plats traditionnels (le fameux boudin aux pommes), mais aussi à des plats à tendance asiatique. N'hésitez pas à la considérer comme un légume et mariez-la à vos pot-au-feu, tartes salées, tians de légumes, chaussons salés, légumes sautés ou purées.

Si vous souhaitez les cuire entières (pour accompagner viande ou poisson par exemple), choisissez des pommes qui promettent une bonne tenue à la cuisson afin d'éviter leur éclatement.

Quelques accords de saveur

Le tableau de la page suivante pourra vous guider dans le choix des pommes en fonction des recettes que vous souhaitez réaliser. Mais nous vous conseillons surtout de goûter les pommes que vous découvrirez et de ne pas vous fier systématiquement à leurs couleurs (vert = croquant acidulé, jaune = doux). Certaines, aux allures modestes, cachent des saveurs et des textures inattendues !



Variété de pommes	Caractéristiques gustatives	Utilisation	Origine et infos
Ananas (Reinette Ananas)	Tendre, juteuse, parfum d'ananas	À croquer, en salade, à cuire (compote, tarte)	Pays-Bas, XIX ^e siècle
Arlet	Sucrée, croquante	À croquer, en salade	Croisement entre Golden Delicious et Idared
Belle de Boskoop	Rustique, ferme, acidulée, parfumée, légèrement sucrée. Riche en vitamine C.	À croquer, à cuire, résiste assez bien à la cuisson Pour les tartes	Pays-Bas
Calville	Acidulée, savoureuse, fine. Très riche en vitamine C.	À croquer, à cuire, au four, accompagne poissons et volailles	Variété ancienne, XVI ^e siècle
Canada gris (reinette du Canada)	Rustique, juteuse, sucrée, délicieusement acidulée et parfumée	Compote, tartes, accompagne viande/gibier, goûteuse après cuisson	Anglaise
Chantecler	Juteuse, sucrée Le flétrissement accentue sa saveur	Bonne à croquer, à cuire	Issue de la Reinette Clochard
Clochard (Reinette Clochard)	Ferme, juteuse, sucrée	À couteau et à cuire	Poitou-Charentes
Cox orange	Juteuse, parfumée, légèrement acidulée, goût proche de la poire, croquante	Cuite, bonne tenue au four, accompagne la volaille	Reinette anglaise
Dalinette	Croquante, juteuse, légèrement acidulée	À croquer, chutney et gâteau	Issu d'un croisement naturel. France
Delbard estivale	Croquante et parfumée	À croquer ou tarte	Variété récente (France)
Drap d'Or	Parfumée, fine, sucrée, croquante	À croquer ou à cuire, desserts, gâteau	France.
Elstar	Juteuse, très sucrée, croquante, goût peu prononcé, agréable	À croquer, bonne tenue à la cuisson (tartes, compote)	Pays-Bas (années 50)
Fenouillet	Tendre, croquante, très sucrée, parfum anisé, musqué	Chutney, pâtisseries, desserts	Anjou
Fuji	Très sucrée, juteuse, ferme, croquante	À cuire, poêlée, au four Pomme à tout faire	Japon (80% de la consommation au Japon)
Gala	Très sucrée, ferme, juteuse, très croquante, tonique, rafraîchissante, peau fine	Poêlée, crue, tient peu la cuisson	Néo-Zélandaise (la 2 ^e plus cultivée en France après la Golden)

Velouté de légumes rôtis déglacés au cidre

Quel type de pomme ?

Juteuse et sucrée

Notre choix :

Reine des Reinettes, Fuji, Gala

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes pour les légumes rôtis + 10 minutes

Pour 4 personnes :

- * 300 g de potimarron
- * 2 pommes
- * 1 grosse carotte
- * 5 gousses d'ail
- * 4 c. à soupe d'huile d'olive
- * 300 cl de cidre
- * 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- * 20 cl de lait de coco
- * 1 c. à café de curry
- * Sel et poivre

► Lavez le potimarron et coupez-le en morceaux (inutile de l'éplucher).

► Brossez ou épluchez la carotte et coupez-la en morceaux.

► Épépinez les pommes, éventuellement à l'aide d'un vide-pomme.

► Détachez les gousses d'ail. Ne les épluchez pas.

► Mettez tous ces légumes dans un plat allant au four. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence. Enfouez pour 30 minutes à 210 °C.

► Sortez le plat du four. Écrasez les gousses d'ail à la fourchette pour extraire la pulpe. Jetez les peaux.

► Ajoutez le cidre dans le plat chaud et mélangez pour déglacer. Remettez au four pour 10 minutes.

► Sortez le plat, mixez finement en ajoutant le lait de coco et le curry. Vérifiez l'assaisonnement. Maintenez au chaud dans une casserole ou faites réchauffer avant de servir.





Tian rutabaga pommes et oignon jaune, sauce cacahuètes

Quel type de pomme ?

Parfumée et acidulée, bonne tenue à la cuisson, assez grosse

Notre choix :

Rousse, Belle de Boskoop, Calville, Canada gris

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

- * 2 pommes
- * 1 rutabaga
- * 1 gros oignon jaune
- * 1 c. à café d'herbes de Provence
- * Un peu de beurre salé ou un filet d'huile d'olive
- * Sel et poivre
- * 2 c. à soupe de purée de cacahuètes

- ▶ Préchauffez le four à 180 °C.
- ▶ Lavez le rutabaga et coupez les extrémités.
- ▶ Épluchez l'oignon.
- ▶ Épépinez les pommes, éventuellement à l'aide d'un vide-pomme.
- ▶ Coupez le tout en rondelles.
- ▶ Beurrez ou huilez un plat allant au four.
- ▶ Rangez les légumes dans le plat à la verticale, en les serrant bien.
- ▶ Parsemez d'herbes de Provence. Salez et poivrez. Ajoutez quelques noix de beurre ou un filet d'huile d'olive.
- ▶ Enfouissez pendant 40 minutes environ.
- ▶ Préparez la sauce : diluez la purée de cacahuètes dans un bol avec un peu d'eau pour obtenir une texture fluide. Salez et poivrez.
- ▶ Servez le tian en ajoutant la sauce ou proposez-la à part.

Pommes bonne femme au beurre salé

Quel type de pomme ?

Saveur douce, bonne tenue au four

Notre choix :

Reine de Brive, Belle de Boskoop, Cox orange,
Reine des Reinettes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes :

- * 4 pommes
- * 70 g de beurre salé
- * 50 g de noisettes
- * 2 c. à soupe de sucre blond
- * 1 c. à café de cannelle
- * Le jus d'un citron

► Lavez les pommes et videz-les. Piquez-les pour éviter qu'elles n'éclatent. Si vous préférez, vous pouvez les éplucher. Il est alors inutile de les piquer.

► Placez-les dans un plat. Arrosez de jus de citron.

► Ajoutez une noix de beurre salé dans le cœur des pommes.

► Saupoudrez de sucre et de cannelle

► Placez dans un four à 170 °C et laissez cuire pendant 30 minutes.

► Ajoutez les noisettes concassées à mi-cuisson afin qu'elles torréfient légèrement.

► Éteignez le four et laissez reposer pendant 15 minutes.

► Servez chaud ou tiède. Vous pouvez ajouter une boule de glace ou une cuillerée de confiture.

