

# La Normandie Gourmande

EN  
SAVOIR  
PLUS

LES FRUITS ET LÉGUMES

## Les Pommes Les Poires

### Présentation du produit

Les pommes et les poires sont les fruits à cidre les plus cultivés en Normandie. Elles proviennent d'arbres fruitiers appelés pommiers et poiriers. Leur récolte a lieu en automne. La pomme a un goût sucré ou acide selon les variétés. Sa gamme de couleurs est très variée : vert (Granny Smith), rouge (Pink Lady) ou jaune (Belle de Boskoop)... Les pommes sont classées selon leur utilisation. Tu trouves donc, sous l'appellation « pommes alimentaires », trois catégories : les pommes à cidre, les pommes de table (ou à couteau) et les pommes à cuire. La poire a, quant à elle, un goût plus sucré. La gamme de couleurs passe du jaune (Comice) au vert (Conférence) en passant par le rouge-marron (Red Williams). Les pommes et les poires, tu peux en consommer toute l'année. À chaque saison, tu auras de nouveaux goûts en bouche ! Les saisons rythment les changements de variétés des fruits. Les pommes sont

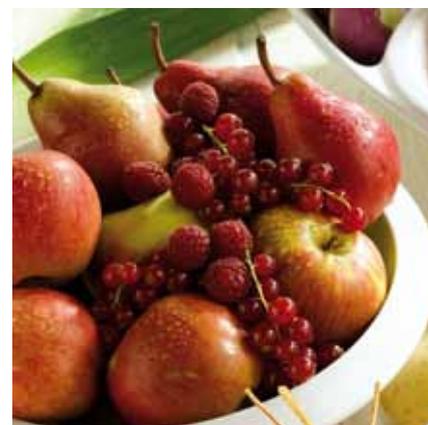


cueillies à maturité mais pas les poires. En effet les poires lorsqu'on les cueille, ne sont pas tout à fait mûres. Il faut donc les conserver à température ambiante dans une coupe à fruits, avant de pouvoir les savourer. Les pommes, tout comme les poires, se mangent crues ou cuites, en compotes, confitures, dans une tarte, en sorbets... On peut aussi en faire des jus.

### Nutrition

Les pommes et les poires, comme l'ensemble des fruits, sont riches en eau. Elles sont donc peu caloriques. Ces fruits contiennent également des fibres qui facilitent la digestion. La pomme et la poire t'apportent aussi des minéraux

et des vitamines, surtout de la vitamine C, qui te donne du tonus. Tu peux consommer des pommes ou des poires chaque jour, comme petit en-cas, pour être en pleine forme et faire le plein d'énergie. Pour respecter les recommandations du PNNS\*, mange au moins 5 fruits et légumes par jour. Et pourquoi pas des pommes et des poires ?



\* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

Télécharge d'autres fiches sur les produits de Normandie, des recettes et bien d'autres surprises sur [www.normandie-gourmande.fr](http://www.normandie-gourmande.fr) (rubrique « Malle aux trésors »).