

## LES FRUITS ET LÉGUMES

# Les Pomm Les Poires

### Présentation du produit

La pomme et la poire sont les fruits à cidre les plus cultivés en Normandie. Elles proviennent d'arbres fruitiers, les pommiers et les poiriers.

Les pommes ont un goût qui varie selon les variétés, du sucré à l'acide. Elles offrent une palette de couleurs plutôt variée : vert (Granny Smith), rouge (Pink Lady) ou jaune (Belle de Boskoop)... Dans le monde on compte environ 30 000 variétés de pommes. Les pommes sont classées selon leur utilisation. Sous l'appellation « pommes alimentaires » on trouve trois catégories distinctes : les pommes à cidre, les pommes de table (ou à couteau) et les pommes à cuire. Quelques variétés de pommes normandes : Reine des Reinettes, Cox's orange, Belle de Boskoop, Jonagold, Elstar, ReINETTE grise du Canada, Melrose...

La poire, quant à elle, a un goût plus sucré voire farineux pour certaines variétés. La gamme de couleurs des poires passe du jaune (Comice) au vert (Conférence) en passant par du rouge-marron (Red Williams). Les poires se dégustent tout au long de l'année. On distingue les poires d'hiver et les poires d'été. Les poires ne sont pas à maturité lorsqu'elles sont cueillies, il est donc recommandé de les conserver à température ambiante dans une coupe à fruits pour les laisser finir de mûrir avant de les déguster. Elles n'en seront que plus savoureuses. Quelques variétés de poires normandes : Conférence, Comice...

Les pommes et les poires, grâce à la diversité des variétés présentes sur le marché, font partie des fruits que l'on peut consommer toute l'année.



Les pommes et les poires se mangent crues ou cuites, en compotes, confitures, dans une tarte, en sorbets... On peut aussi en faire des jus. Lorsqu'elles sont utilisées pour cuisiner, il est recommandé de les citronner ou de les plonger dans une eau citronnée une fois épluchées. Cette technique permet aux fruits de garder leur couleur, leur fermeté et leur saveur.

### Nutrition

Les pommes et les poires sont riches en eau, donc peu caloriques. Elles contiennent des fibres qui facilitent le fonctionnement du transit intestinal et assurent une bonne digestion. Elles apportent également des minéraux, comme le fer, ainsi que des vitamines, principalement de la vitamine C, qui apporte l'énergie nécessaire au maintien et au bon fonctionnement du corps pour être en forme toute la journée. Les pommes et les poires se consomment à tout moment de la journée et sans modération. Elles peuvent être consommées comme en-cas pour les petites pauses de la journée. Le PNNS\* recommande de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, comme les pommes et les poires.

### Métier : arboriculteur ou fruiticulteur

Les producteurs de pommes et de poires sont appelés arboriculteurs ou fruiticulteurs. Pour obtenir en fin de chaîne de production un fruit de qualité, ils effectuent en amont un travail rigoureux. Tout d'abord, il s'agit de veiller au bon déroulement de la pollinisation des fleurs : les abeilles butineuses vont de fleur en fleur et les pollinisent. Une fois la fleur pollinisée, l'arboriculteur s'assure de la bonne évolution et transformation de cette dernière en fruit. Ensuite, c'est à lui que revient l'entretien des arbres fruitiers. Il définit le bon jour de récolte, lorsque le fruit est suffisamment mûr pour être commercialisé. La récolte des pommes et des poires a lieu en automne. L'arboriculteur s'occupe de la récolte, du conditionnement et de l'acheminement vers les centrales d'achat de ses fruits. Il sectorise généralement ses fruits par couleur et par calibre, afin d'optimiser la vente. Les fruits sont ensuite dispersés selon leur utilisation (de table, à cuire, à cidre). Ensuite chaque fournisseur retravaille le fruit brut pour obtenir le produit fini correspondant à son utilisation commerciale.

\* Programme National Nutrition Santé.



Source : IRQUA-Normandie.

Téléchargez 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 »).