

# Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

## LA POMME

### PRÉSENTATION

- **Plusieurs variétés** qui se consomment différemment:

Par exemple la **Cortland** sera versatile dans toutes vos recettes, la **pomme blanche** en compote et la **Sunrise** à croquer!

- Fruit riche en **fibres**, en **vitamines** et en **potassium**.

### CONSERVATION

- Au réfrigérateur pendant **plusieurs semaines**.
- Attention: dégage de l'**éthylène**, un gaz qui accélère le mûrissement des autres aliments à ses côtés.
- Peut se **congeler coupée**, avec un peu de jus de **citron**.

### ASTUCES CUISINE

- **Gardez la pelure** lorsque vous en faite de la compote, cela conserve plus de nutriments.
- **Enfournez à basse température** la pelure ou le fruit entier tranché mince quelques heures pour en faire des **chips**.
- Réutilisez les coeurs et pelures pour en faire un **vinaigre de pomme maison**. Il faut seulement ajouter de l'eau, un peu de sucre ... et patienter!
- La compote de pomme peut **remplacer une partie du beurre et/ou du sucre** dans les recettes de muffins ou de gâteaux.

