

CRUMBLE AUX POMMES, AUX AMANDES ET AU MUESLI



PRÉPARATION 15 MIN.
REPOS 40 MIN.
CUISSON 5 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de pommes
- 3 c. à soupe de muesli
- 3 c. à soupe de sucre roux
- 100 g de beurre
- ½ tasse de poudre d'amandes

Epluchez les pommes puis coupez-les en quartiers. Mettez les dans un plat allant au four. Recouvrez les du muesli et des amandes, saupoudrez de sucre roux et répartissez le beurre coupé en très petits morceaux. Mettez le plat sous le gril mais ne fermez pas la porte du four pour surveiller la coloration du crumble. Sortez le plat du four lorsqu'il est juste caramélisé (20 minutes de cuisson environ). Dégustez tiède. Accompagnez de crème fouettée ou de glace à la vanille.

Variantes de crumbles aux pommes :

Pelez, épépinez et coupez en gros cubes 1 kg de pommes. Travaillez du bout des doigts 75 g de beurre mou, 125 g de sucre et 150 g de farine (1 cc de cannelle) pour obtenir un sable grossier. Mettre dans un plat les cubes de pommes recouverts de la pâte à crumble. Cuire au four 25 minutes. Servir tiède. Vous pouvez remplacer une partie de la farine par des spéculoos réduits en miettes ou même remplacer le mélange « beurre, farine, sucre » par des sablés bretons émiettés.

FICHE D'IDENTITÉ : LA POMME

JE LES PRÉPARE :

Lavez et coupez les pommes en deux. Enlevez les pépins et équeutez. Pour éviter le noircissement des pommes, ajoutez un peu de jus de citron.

ATTENTION! La pomme dégage un gaz qui fait mûrir les fruits : stockez toujours à part de vos autres fruits, sauf si vous souhaitez les faire mûrir rapidement (bananes, avocats...).

POMMES ASTUCIEUSES :

Réalisez des aumônières aux pommes et des chips de pommes. La pomme accompagne très bien les salades hivernales.

Faites des frites pour les enfants :

coupez les pommes en forme de frites, citronnez-les et accompagnez-les de coulis de fraise.

Préparez les pommes au four : enlevez les pépins et au cœur mettez du miel, ou de la gelée de groseille, ou de la frangipane.

Passez 20 minutes à 180°C.

Pommes caramélisées : dans un wok, faites griller des graines de sésame, réservez-les. Versez dans le wok 3 c. à soupe d'eau avec 100 g de sucre, faites chauffer pour obtenir un caramel blond et versez de la crème jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Déposez des lamelles de pommes dans cette sauce et faites cuire 10 minutes à feu moyen.

Avant de servir, rajoutez les graines de sésame.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR :
WWW.TERRESELOIRE.FR

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Mi août à mi novembre.

PÉRIODE DE CONSOMMATION :

Toute l'année.



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Pintade, porc, dinde, poulet, veau, confit de canard, magret, foie gras, céleri, lentille, chou, salade, endive, framboise, kiwi, cassis, fromages, amande, muesli, miel, caramel, cannelle, sésame.

LES BIENFAITS DE LA POMME

La pomme est un aliment qui vous veut du bien, alors laissez-la faire ! Elle apporte peu de calories mais beaucoup de vitamines et de minéraux. Avec ses fibres et ses antioxydants, elle participe à votre équilibre au quotidien.

BIEN LA CONSERVER

Une pomme se garde à la maison ou s'emmène avec soi, au travail, à l'école, en cours de sport, en balade, etc.

Si vous parvenez à lui résister, vous pouvez la garder : 7 à 8 jours dans une corbeille ou un compotier, à l'air libre non surchauffé.

4 à 6 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Source : Interfel.
Retrouvez de nombreuses informations et recettes sur
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES).

TRAVAIL DES ARBORICULTEURS

La cueillette des pommes débute mi-août avec les pommes d'été (Delbard) qui ont une conservation courte. Viennent ensuite les variétés d'automne pouvant se ramasser jusqu'à fin novembre. La Golden à face rosée représente 60 % des vergers ligériens.

Sa production, essentiellement en altitude, lui permet de bénéficier d'un taux de sucre et d'une acidité exceptionnels. Les vergers de pommiers se situent majoritairement dans le parc naturel du Pilat, puis sur les coteaux du Jarez. On compte aussi quelques arboriculteurs dans le Forez.

Une fois ramassées, les pommes sont vendues en direct sur les marchés ou bien conservées en chambres froides, généralement jusqu'à mi février.

Elles peuvent être aussi conservées en atmosphère contrôlée jusqu'à début juillet, c'est-à-dire dans une chambre froide où l'on diminue le taux d'oxygène et de dioxyde de carbone pour limiter la respiration des fruits, donc la production d'éthylène.

Les pommes sont commercialisées sous différents emballages (plateaux, sachets, barquettes...) après avoir été triées en fonction de leur calibre, de leur coloration et des écarts de tri. Les producteurs le font soit à la main soit à l'aide d'une calibreuse.



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.



SALADE DE POMMES DU PILAT ET DE RIGOTTES DE CONDRIEU

6 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 3-4 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 3 pommes fermes
- 6 rigottes de Condrieu
- 75 g d'amandes effilées
- 1 salade (Scarole, Mesclun ou Batavia)
- Le jus d'½ citron
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 8 c. à soupe d'huile de noix
- Sel, poivre

Lavez les pommes, prélevez à l'aide d'une cuillère parisienne des billes de pommes puis citronnez-les pour éviter qu'elles noircissent. Faites griller les amandes 3 à 4 minutes à feu doux dans une poêle sans matière grasse. Coupez chaque rigotte en 4 et lavez la salade. Pour la vinaigrette, mélangez l'huile et le vinaigre dans un bol, salez et poivrez.

Disposez la salade dans une petite assiette, répartissez les billes de pommes et les quartiers de rigotte. Arrosez de vinaigrette et saupoudrez d'amandes. Servez bien frais.

Variante :

Vous pouvez remplacer les amandes par des pignons de pin.

BOUDIN AUX POMMES

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de pommes type Jonagold ou Reinette
- 1 noix de beurre
- 750 g de boudin

Pelez les pommes, puis coupez-les en lamelles. Mettez une noix de beurre dans une poêle, ajoutez les pommes. Laissez cuire 5 minutes à feu vif tout en remuant. Ajoutez le boudin et faites cuire 15 minutes avant de servir. Vous pouvez éventuellement ajouter une pincée de cannelle dans vos pommes.

Variante :

Tarte au boudin et aux pommes. Pour cela disposez vos lamelles de pommes sur un fond de pâte brisée, ajoutez par-dessus 3 œufs battus avec 50 cl de crème fraîche. Faites cuire 20 minutes à 210 °C, puis rajoutez le boudin et cuire encore pendant 15 minutes à 180 °C.



POMMES DE TERRE ET POMMES EN GRATIN

6 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 45 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 kg de pommes de terre
- 600 g de pommes
- 40 cl de crème fraîche
- 40 cl de lait
- 200 g de gruyère râpé
- 2 œufs ■ 200 g de lardons
- 2 c. à soupe d'ail haché ■ Sel, poivre

Faites préchauffer votre four à 200 °C. Lavez, épluchez les pommes et les pommes de terre et coupez-les en tranches. Dans un plat à gratin, alternez une couche de pommes de terre et une couche de pommes.

Dans un saladier, mélangez le lait, la crème, les lardons, l'ail, le sel et le poivre. Rajoutez le mélange sur toute la longueur du plat, répartissez le gruyère et enfournez pendant 45 minutes.

BEIGNET AUX POMMES

6 PRÉPARATION 15 MIN.
REPOS 40 MIN.
CUISSON 5 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 3 pommes
- 150 g de farine
- 1 œuf entier, 2 blancs
- 20 cl de lait
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure de boulanger

Dans un bol, mélangez 1 sachet de levure de boulanger avec 2 c. à soupe d'eau tiède et laissez reposer 10 minutes. Mettez la farine dans le saladier, faites une fontaine et mettez l'huile, la levure, le sel, le sucre, le lait, l'œuf entier. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis ajoutez les blancs battus en neige. Laissez reposer 30 minutes.

Pendant ce temps, pelez et coupez les pommes en tranches épaisses. Faites chauffer un bain d'huile. Trempez les tranches de pommes dans la pâte et faites cuire dans l'huile pendant environ 5 minutes en tournant les tranches en milieu de cuisson.

PÂTÉ AUX POMMES OU PÂTÉ DES BATTAGES

6 PRÉPARATION 15 MIN.
REPOS 40 MIN.
CUISSON 5 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 250 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 verre d'eau chaude
- 800 g de pommes
- sucre

Recette traditionnelle des Monts du Lyonnais, que l'on faisait autrefois au moment des moissons. Il s'agit d'un gros chausson doré en forme de ½ lune au rebord rebondi et ourlé. Il existe plusieurs versions de cette recette. En voici une transmise par une arboricultrice qui la tient elle-même de sa mère.

Epluchez et épépinez les pommes. Les coupez en lamelles. Pétrir à la main la farine avec l'huile et l'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique. Etaler la pâte encore tiède sur un papier sulfurisé. Lui donner une forme ronde ou ovale.

Mettez les lamelles de pommes sur la moitié de la pâte en laissant une marge de 2 cm. Saupoudrez les pommes de sucre. Rabattez l'autre moitié par-dessus les pommes et ourlez les bords pour les souder. Badigeonnez avec de l'œuf battu, ou du lait. Enfourez 25 minutes à 180 °C jusqu'à ce que le pâté soit doré.

MATEFAIM AUX POMMES



6 PRÉPARATION 15 MIN.
REPOS 40 MIN.
CUISSON 5 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 200 g de farine
- 2 œufs
- 100 g de sucre en poudre
- 20 cl de lait environ
- 3 pommes (reinettes, boskoop...)
- 5 cl d'huile ■ 1 pincée de sel

Voici une autre recette locale très ancienne à déguster au goûter ou à la fin d'un repas léger. Le matefait est un dessert nourrissant (littéralement : « qui mate la faim ») qui prend dans notre région l'aspect d'une crêpe épaisse.

Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs entiers, la moitié du sucre et le sel. Ajoutez la farine et la moitié de l'huile en continuant de mélanger. Délayez petit à petit avec le lait froid. Mélangez vigoureusement, afin d'éliminer les grumeaux. Laissez reposer la pâte au minimum 1h30.

Épluchez les pommes et râpez les avec une râpe à gros trous. Ajoutez le sucre restant et incorporez les pommes râpées à la pâte. Faites chauffer l'huile restante dans une large poêle, versez toute la préparation et laissez cuire 15 à 20 minutes à feu doux en retournant cette crêpe épaisse plusieurs fois pour qu'elle dore bien régulièrement. Surveillez bien pour qu'elle ne brûle pas. Servez tiède, éventuellement avec de la crème fraîche épaisse.