



Pomme locale

Disponibilité :
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est vieille comme le monde, mais toujours aussi bonne !

Consommée depuis la Préhistoire, la pomme est aujourd'hui le fruit le plus consommé au monde et compte plus de 7500 variétés cultivées !

→ Parce qu'elle est belle à croquer !

La pomme s'apprête à toutes les sauces : compote, tarte, croustade, pouding, beignet, chausson, muffin, sauce, salade. Laissez-vous tenter !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Roulé pommes et cheddar



PORTIONS: 1

10 MIN

Ingrédients

- 1 tortilla de blé (grandeur moyenne)
- 85 ml (1/3 tasse) de pomme, râpée
- 65 ml (1/4 tasse) de fromage cheddar, râpé

Préparation

- 1 Garnir la tortilla de pomme et de fromage
- 2 Rouler le tout et couper en 3.

Source : lagodiche.fr/category/gourmandises/

Quinoa aux pommes et à la cannelle



PORTIONS: 4 À 6

10 MIN 15 MIN

Ingrédients

- 3 pommes moyennes, pelées, coupées en petits dés
- 60 ml (2 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de quinoa, cuit
- 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs (facultatif)

Préparation

- 1 Dans une poêle, faire fondre la margarine. Ajouter les pommes et la cannelle. Cuire environ 5 min ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

Source : Kristina Parsons, Nutritionniste

Astuce!

- Choisir sa variété de pomme selon l'usage qu'on en fait : pour la croquer, choisissez une pomme ferme, juteuse et parfumée. Pour accompagner les salades, préférez les pommes croquantes et acidulées. Pour la cuisson, choisissez des pommes qui gardent leur forme.

