

## Zoom sur la pomme

La pomme est originaire d'Asie mineure et tire son nom du latin « pomum » qui signifie « fruit ». Chargée de symboles et de mythes, la pomme était déjà très appréciée dans le monde antique. Les gaulois en faisaient du cidre en grande quantité.

Aujourd'hui encore, c'est le fruit le plus consommé en France, avec une consommation annuelle moyenne de 14 kg par habitant.

Il existe plus de variétés de pommes que de fromages en France !

A chaque saison et à chacun sa pomme. Selon les mois et les goûts de chacun, tout le monde trouvera toujours son bonheur avec la pomme.

A consommer sans modération !



### **Comment consommer une pomme ?**

La pomme comme tous les fruits a sa saison. C'est un fruit d'automne et d'hiver que vous pourrez déguster tout au long de l'année.

On peut la croquer à tout moment de la journée ou en faire des compotes, des tartes, des crumbles, des confitures, des chutneys ou des fruits secs.

### **Comment conserver une pomme ?**

A température ambiante, la pomme se garde quelques jours dans une corbeille à fruits, mais elle peut se conserver 2 à 3 semaines dans le bac de votre réfrigérateur ou dans un sac plastique perforé.

### **Comment congeler une pomme ?**

Après avoir pelé, épépiné et citronné la pomme, découpez-la en tranches, en rondelles ou en quartiers, mais ne la congelez pas entière. Vous pouvez également la cuire, en compote par exemple avant de la congeler.

## Recette de la Tourte aux pommes

### Ingrédients :

#### *Pour la pâte :*

- 220 g de farine,
- 50 g de beurre,
- 1 pincée de sel,
- 2 cuillerées à café de sucre en poudre,
- 50 g de margarine ou de saindoux
- Un peu d'eau

#### *Pour l'intérieur :*

- 1 cuillerée à café de poudre de cannelle,
- 800 g de pommes,
- 50 g de sucre roux,
- 1 cuillerées à soupe de Maïzena

### **LA RECETTE**

1. Préchauffer le four à 220 °C (Ther. 6). Travailler la farine pour y incorporer le beurre et l'huile.
2. Quand l'ensemble a pris l'aspect de miettes de pain, ajouter le sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau. Mélanger le tout.
3. Pétrir doucement le mélange et faites en une boule de pâte. Si la pâte paraît trop friable, ajouter un peu d'eau.
4. Éplucher les pommes et les couper en quatre. Enlever le cœur et les pépins, recouper les quartiers en deux.
5. Mettre les pommes dans un bol. Ajouter le sucre roux, la Maïzena, la cannelle et mélanger le tout.
6. Saupoudrer la table de travail de farine. Étendre les  $\frac{3}{4}$  de la pâte en une galette de  $\frac{1}{2}$  cm d'épaisseur, plus grande que votre plat.
7. Poser la tourtière sur la pâte et découper le pourtour. Puis découper une bande de pâte pour aller autour du plat.
8. Coller la bande de pâte sur le bord du plat et la brosser à l'eau. Garnir avec les pommes et poser la pâte par-dessus.
9. Pincer l'ensemble des bords de la pâte pour la coller. Avec un couteau, dessiner des festons tout autour.

### **DECORER LA TOURTE**

1. Étendre le reste de la pâte. Coupe les  $\frac{3}{4}$  en fines bandes. Découper des étoiles dans le reste avec l'emporte-pièce
2. Brosser la pâte à l'eau. Faire une croix avec deux bandes, et des rayures avec le reste. Piquer des trous avec la broche.
3. Disposer les étoiles dans les quarts restants. Saupoudrer de sucre. Mettre au four 45 minutes. La tourte doit être bien dorée.

### **Servir chaud**

La tourte aux pommes se mange chaude, accompagnée d'une crème anglaise maison ou encore avec de la crème fouettée.