



Avec Odette Morin

Beau temps pour tomber dans les pommes

Rutilante et toute en rondeurs, cette belle d'automne ne manque pas d'astuces pour nous séduire. Surprenante, la pomme nous chatouille les papilles de l'entrée au dessert, elle s'amourache d'autres cultures et elle est une source d'inspiration inépuisable. Sa jolie frimousse nous cache un apport intéressant d'éléments nutritifs et nature, elle est la collation santé par excellence.

1 pomme moyenne - Gras: 1.3g - Calories: 123 - Sodium: 1mg - Fibre: 6.8g - Vitamine C: 8mg - Potassium: 233mg

Entremetteuse, elle nous fait visiter les vergers de la région et rencontrer les pomiculteurs. Elle, comme moi, vous encourage à acheter en premier les produits de chez nous et par le fait même, d'assurer la viabilité de l'agriculture locale, un bien très précieux.

Pour les recettes qui suivent, je vous conseille fortement la «Cortland», elle est superbe en salade et s'oxyde peu.

Cuite rapidement elle devient moelleuse sans fondre en bouillie.

N.B. : Le marché des agriculteurs, va bientôt fermer (derrière la vieille gare de Saint-Jérôme), si vous avez un coin frais dans la cave ou le garage, c'est le temps de stocker, pommes, carottes, rutabagas, oignons, patates... Les courges sont à bas prix

et se conservent

plusieurs

semaines

entre

15 °C

et 20 °C.

(Recettes

de courges

sur demande

à :

pourleplaisir

si redupalais@hotmail.com

mail.com)

COMPOTE DE POMMES AIGREDOUCE

INGRÉDIENTS

- 2 pommes en dés
- 3 ou 4 cuil. à soupe de sirop d'érable ou de sucre
- 1 cuil. à thé de moutarde de Meaux
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Dans une petite casserole mélangez tous les ingrédients, laissez mijoter 15 à 20 minutes. Écrasez au pilon à pomme de terre si désiré.
- * Excellente avec une terrine de lapin, un rôti de porc, le canard, etc.

CHUTNEY AUX POMMES À L'INDIENNE

INGRÉDIENTS

- 3 pommes en dés
- 1 tiers de tasse de raisins de Corinthe
- 1 branche de céleri en dés
- 1 demi poivron rouge en dés
- 1 oignon en dés
- 1 demi tasse de sucre

- 3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 cuil. à thé de poudre de cari
- sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- Mélangez tous les ingrédients et laissez mijoter environ 45 minutes.

POMMES AU FOUR

INGRÉDIENTS

- Pommes évidées
- Garnitures
- granolas ou mélange avoine cassonade
- dattes, raisins secs, noix
- amandes effilées
- sirop d'érable, beurre cannelle

PRÉPARATION

- Placez les pommes dans un plat qui va au four. Remplir la cavité des garnitures de votre choix. Cuire au four à 175C/350F environ 45 minutes.

SALADE POMMES/CAROTTES RÂPÉES

INGRÉDIENTS

- 3 pommes
- 3 carottes
- Autres légumes : rutabaga, radis, céleri-rave...(facultatifs)
- Vinaigrette
- 1 demi cuil. à thé de moutarde de Dijon ou de Meaux
- 1 cuil. à thé de sirop d'érable ou de sucre au choix
- Sel et poivre au goût
- 1 à 2 cuil. à soupe de vinaigre (riz, cidre, etc) ou de jus de citron

- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ou autre
- Pointe d'ail et/ou de gingembre râpé, herbes fraîches (facultatifs)
- Quelques gouttes d'huile de sésame, câpres (facultatifs)

PRÉPARATION

- Préparez la vinaigrette dans un bol assez grand. Râpez d'abord les pommes (si possible " Cortland ") et mettez les aussitôt dans la vinaigrette (bien mélanger). Ajoutez les carottes râpées (et autres ingrédients).

*Donne environ 3 tasses de salade.

Courriel : pourleplaisirdupalais@hotmail.com