

La pomme

ecollation.org

Environ 400 variétés de pommes sont cultivées dans le monde et une centaine au Québec. Pouvez-vous en nommer quelques-unes? Vista Bella, Paulared, Lobo, Honeycrisp, McIntosh, Primgold, Cortland, Spartan, Empire, etc.

FICHE THÉMATIQUE

La cultiver

La pomme est un fruit qui pousse dans un arbre, le pommier. On appelle verger l'endroit où poussent les pommiers. Les saisons du Québec sont idéales pour la culture des pommes. Comme tous les fruits, la pomme se forme suite à la fécondation de la fleur, et elle contient les graines (pépins).

Pour explorer, essayez de semer des pépins de différentes pommes dans la terre en la gardant bien humide... qu'arrive-t-il?

La cueillir et la consommer

Au Québec, on récolte les pommes dans les vergers de la mi-juillet à la fin octobre. Par contre, on peut en manger toute l'année grâce aux méthodes d'entreposage bien développées.

La conserver

Il est recommandé de conserver les pommes dans le réfrigérateur, car elles mûrissent dix fois plus rapidement à la température de la pièce.

La cuisiner

Comme pour tous les fruits et les légumes, il est important de bien la laver avant de la consommer. La cire qui peut recouvrir la pelure sert à prévenir la déshydratation, à prolonger sa fraîcheur et à améliorer la texture. Elle est sans danger pour la santé.

- La pomme est un fruit dont l'utilisation culinaire est presque illimitée!
- Tout simplement belle à croquer, elle peut aussi être ajoutée à des salsas, des salades, des soupes, des desserts et des plats de viandes.
- Il existe plusieurs produits dérivés à base de pommes tels que des jus, des compotes, des gelées, des confitures, du cidre, du vinaigre de cidre, etc.
- Enfin, il existe une multitude de desserts à base de pommes: galette, muffin, tarte, pomme au four, croustade, strudel, gâteau, etc.

La pomme et la santé

- Tous les fruits et les légumes contiennent des glucides et des fibres essentiels au bon fonctionnement du corps. Les glucides fournissent de l'énergie tandis que les fibres nettoient les intestins dans le ventre et contribuent à avoir faim moins rapidement entre les repas.
- **Savais-tu que** La pomme ne protège pas les dents de la carie. Toutefois, le fait de croquer dans une pomme fournit un massage bénéfique aux gencives.



La déguster

Matériel pour le groupe :

- Planche à découper
- Couteau
- Économe (pour peler)
- 2 bols

Pour chaque élève :

- 1 quartier de pomme
- 1 tranche fine de pomme (ou pomme en purée, lyophilisées)
- 1 assiette

ÉTAPE 1

Mise en appétit!

Présentez la pomme entière aux enfants et invitez-les à la décrire avec le sens de la vue uniquement (couleur, forme, taille, aspect, etc.). Avez-vous envie d'y goûter?

ÉTAPE 2

Avant la mise en bouche

Dans une assiette, distribuez à chaque enfant un quartier de pomme (avec la pelure) et une tranche de pomme sans pelure (sans nommer que cela provient du même fruit). Invitez les enfants à décrire et comparer ces deux aliments avec le sens de la vue, de l'odorat et du toucher (voir Animer une dégustation). Est-ce que ces deux aliments sont différents? Pourquoi? Lequel préférez-vous?

ÉTAPE 3

En bouche

Invitez les enfants qui le souhaitent à goûter un aliment puis l'autre, et à les décrire avec leurs cinq sens. Lequel préférez-vous maintenant? Avez-vous changé d'avis? Pensez-vous qu'il s'agit de deux pommes différentes?

ÉTAPE 4

Collation à mon goût!

Invitez les enfants à compléter leur collation en choisissant de nouveaux morceaux de pomme selon la forme qu'ils ont préférée!

Variante Vous pourriez varier la forme du 2^e échantillon : pomme râpée, pomme déshydratée, compote, etc.

Les suggestions du chef pour amener de la variété

Servir les tranches de pommes en sandwich avec des tranches de différents fromage

Servir en cubes avec du fromage en grains, pour une collation « CROC, CROUIC! »

Saupoudrer une pincée de sucre, de sel et de cari en poudre sur les tranches de pommes

Bar à trempette

Aliment de base

15ml yogourt grec nature

15ml yogourt vanille

15ml fromage cottage

Petit +

5ml confiture d'abricot ou autre

5ml sirop d'érable

2,5ml miel et 1 pincée de cari

1 pincée de cannelle ou de muscade

Quelques zestes d'agrumes (citron, lime, orange, etc.)

Pour plus d'information ou plus d'idées sur la pomme

- La pomme et la santé : extenso.org/article/parlons-pommes
- Caractéristiques des variétés de pommes les plus cultivées au Québec : <http://lapommeduquebec.ca/varietes/>
- Quelques méthodes simples pour faire germer diverses graines : <http://www.lapresse.ca/maison/cour-et-jardin/jardiner/201203/07/01-4503405-activites-vegetales-en-famille.php>