

# POMMES

---

Septembre 2022 - Défi Zéro Gaspi



## LES POMMES EN MODE ZÉRO GASPI

Septembre rime avec autocueillette et retour à l'école. Irez-vous cueillir vos pommes cette année ou avez-vous fait des provisions dans une épicerie près de chez vous?

On a l'habitude de faire l'effort de ne pas gaspiller les pommes, surtout celles que l'on a soi-même cueillies. Reste qu'il peut nous arriver de manquer d'inspiration! Comment les cuisiner, au-delà de la compote et des tartes? L'équipe du Défi Zéro Gaspi est là pour vous inspirer!



# TARTINADE À LA TARTE AUX POMMES MAISON

Par La Transformerie

Rendement : 810 ml (3 ¼ tasses)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Congélation : 6 mois

## Ingrédients

- 8 pommes de taille moyenne, variété au choix (1.5 kg au total)
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 0,5 ml (⅛ c. à thé) de muscade moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de jus de citron, au goût

## Astuce

La tartinaade est excellente sur du pain au déjeuner, pour accompagner du cheddar, un rôti de porc, sur des crêpes ou avec du yogourt nature.

## Préparation

1. À l'aide d'un couteau, émincer les pommes (garder la pelure).
2. Dans une casserole à feu moyen, cuire les pommes à couvert, en brassant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
3. Découvrir et continuer de cuire jusqu'à réduction à sec (aucun liquide), puis retirer du feu.
4. À l'aide d'un mélangeur sur pied, réduire en purée lisse et filtrer la purée à l'aide d'une passoire fine.
5. Ajouter la cassonade et le sucre. Bien mélanger pour dissoudre le tout.
6. Ajouter les épices et bien mélanger.
7. Ajouter le jus de citron au goût et bien mélanger.
8. Réserver au froid.





# POMMES FARCIES

---

Les pommes légèrement abîmées ou moches peuvent être franchement délicieuses une fois farcies. On les déguste crues ou cuites, selon l'envie du moment! Allez, ce mois-ci, c'est opération vide-frigo! Gageons que ce canevas de recette deviendra un classique de l'automne!

## Cuites

Farcies aux restes de fromages, miettes de bacon ou tempeh, salade de la veille ou même noix et fruits séchés... Ah oui, et n'oublions pas les herbes fraîches flétries. Tout y passe, selon ce qu'on a sous la main. À cuire au four 15 minutes à 200 °C (400 °F).

## Crues

Pommes crues farcies au fromage ricotta, concombre, oignons verts, herbes fraîches et assaisonnements, pourquoi pas? Elles seront délicieuses en accompagnement. Il s'agit d'un exemple ; l'idée est de garnir avec tout ce qui nous tombe sous la main comme un fromage crémeux ou une tapenade (houmous, tartinade de tofu, etc.). Il nous faut simplement développer ce réflexe et être créatif.

Dans les deux cas, nettoyez les pommes et creusez une cavité à l'aide d'une cuillère. Pensez à incliner la cuillère afin de bien retirer le cœur et que le creux soit suffisamment grand pour y déposer une bonne quantité de garniture.

## Attention !

Conservez les cœurs de pommes pour notre prochaine recette!

# Un travail d'équipe



Les membres de l'industrie de la pomme québécoise œuvrent en collaboration afin d'éviter le gaspillage alimentaire et de s'assurer que les fruits produits soient valorisés sous toutes les formes possibles.

## PRODUCTEURS

- Les **pommes tombées** sont ramassées et envoyées pour la fabrication de **jus et de boissons** de fruits et légumes.
- Les pommes de petit calibre, déclassées pour la vente en magasin (Pompouces), sont **remises au Club des petits déjeuners ou vendues à des centres de la petite enfance**. Ce format convient parfaitement aux enfants et il n'y a donc pas de gaspillage.
- Les producteurs font des **tests de maturité** afin de cueillir les différentes variétés au bon moment : une pomme cueillie à maturité **se conserve plus longtemps**.

## DISTRIBUTEURS

- Les magasins d'alimentation redistribuent les **pommes fraîches invendues aux banques alimentaires** de leur région et proposent celles légèrement abîmées à des organismes pour la cuisine.
- Les différentes chaînes offrent la possibilité d'acheter des **pommes pour consommation rapide ou pour cuisiner à prix réduit** grâce à des applications telles que Flashfood, FoodHero, Too Good to Go, Marché Second Life, la Sauvegarde, etc.

## CIDRICULTEURS

- Certains cidriculteurs font un rinçage du marc et/ou de la lie et récupèrent **l'eau de rinçage** pour la faire fermenter afin d'obtenir une **boisson à faible teneur en alcool** ou encore la distillent pour la revalorisation.

## EMBALLEURS

- Les pommes **qui ne respectent pas les critères** Pommes Qualité Québec **sont transformées** en compotes, tartes, cidres, etc.
- Les pommes **trop abîmées** pour la transformation servent à la **production de compost** qui sera utilisé ultérieurement pour les jeunes pommiers en implantation.

## TRANSFORMATEURS

- Afin **d'extraire au maximum** tout le jus des pommes, certains transformateurs, tels que Lassonde, utilisent **l'écaille de riz** qui sert à optimiser le processus de pressage en créant plus d'espace entre les morceaux de pommes.

Source : Lassonde

## VALORISATION DES RÉSIDUS

- Le **marc et la boue de lavage** sont utilisés afin de créer **du compost et du terreau** fertilisants.
- Les **résidus de pressage**, quant à eux, sont incorporés à la **nourriture animale** ou servent de **couverture végétale** (scellant) pour les monticules d'ensilage de maïs ou de foin dans les silos.



La pomme du Québec, on l'aime sans gaspillage !

# INFUSION DE CŒURS ET D'ÉPLUCHURES DE POMMES

---

Temps de préparation : 10 minutes

Rendement : 500 ml (2 tasses)

Temps de cuisson : 20 minutes

Congélation : 6 mois

Évidemment, avant de consommer les épluchures, on s'assure de bien les nettoyer. Utilisez simplement une brosse et de l'eau courante fraîche puis frottez vos pommes pendant quelques secondes.

Cette infusion fera votre bonheur! Vous pourrez l'utiliser comme infusion chaude, jus de pomme maison, comme base de vos vinaigrettes, pour allonger une recette ou déglacer un plat.

## Ingrédients

- Coeurs de pommes
- Épices au goût (cannelle, cardamome, gingembre, muscade, etc.)
- Sucrant au goût (sirop d'érable, cassonade, etc) (facultatif)
- Gousse de vanille utilisée (facultatif)

## Préparation

1. Dans une casserole, déposer les coeurs de pommes et couvrir d'eau. Ajouter les épices, le sucrant et la gousse de vanille.
2. Amener à ébullition et baisser le feu. Laisser frémir une quinzaine de minutes.
3. Filtrer et servir chaud ou froid.

## Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Nous remercions également Pommes Qualité Québec pour l'engagement dans ce cahier.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

### Création de contenu

Florence-Léa Siry  
Guillaume Cantin

### Graphisme

Florence-Léa Siry

### Photographe

Josiane  
de la Sablonnière

### Stylisme

Florence-Léa Siry  
Guillaume Cantin

### Révision

Guillaume Cantin  
Richard Mercier  
Amaryllis Ricard-Lafond



POMMES QUALITÉ  
QUÉBEC

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Québec

