

Pomme



Bienfaits pour la santé

- Contient des fibres et de la vitamine C!
- Les pommes sont bonnes pour le coeur!

Entreposage

Les pommes peuvent être gardées à la température de la pièce ou au réfrigérateur. Entreposer les pommes dans le réfrigérateur les garde fraîches plus longtemps. Les pommes peuvent aussi être congelées et utilisées plus tard pour la cuisson de desserts ou de collations.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Peuvent être épluchées, mais ce n'est pas nécessaire. Manger le fruit entier cru ou coupé avec votre trempette de fruit préférée ou ajouter à des salades. Retirer le coeur et graines de pomme. Les pommes peuvent aussi être utilisées dans la cuisson de desserts ou de collations.



Compote de pommes faites maison

Ingrédients:

4 pommes, pelées, coeur retiré, tranchées

3/4 tasse d'eau

Option 1/2 c. à table de cannelle



Préparation:

1. Combiner les pommes, l'eau et la cannelle dans un chaudron. Couvrir et cuire à feu moyen pour 15-20 minutes, ou jusqu'à tendreté.
2. Laisser refroidir et écraser à la fourchette.

*Recette adaptée de allrecipes.com

Astuce!

Mangez les pommes avec la peau pour profiter de toutes leurs vitamines!