

Autour de La Pomme....



Présentation du fruit

La pomme est un fruit qui apporte de l'énergie.

Elle renferme plus de 84 % d'eau dans laquelle sont dissous de très nombreux minéraux et oligo-éléments: potassium,phosphore,zinc,cuivre,manganèse. La pomme est une bonne source de vitamine C.

La saveur sucrée de la pomme est donnée par le sucre des fruits, le fructose.

Quelques Variétés de pommes à découvrir....

Il existe près de 20 000 variétés de pommes dans le monde.

La **Golden** est la variété la plus consommée en France.

La **Gala** occupe la deuxième place. Elle est bicolore avec une dominante d'un rouge intense.

La **Granny Smith** avec sa saveur aigre-douce et sa chair ferme et croquante en font la troisième pomme préférée des Français. La Granny Smith présente une peau épaisse d'une jolie couleur vert vif.

La **Reinette grise du Canada** est une ancienne variété française.

La consommation des pommes

On peut la manger en collation, au dessert (cru, cuit, compote, crumble, gâteaux, tartes, sorbet, pommes d'amour, compote), en entrée dans une salade ou avec le plat pour un plat sucré-salé.

Quelques expressions :

- *Tomber dans les pommes* : Cette expression signifie s'évanouir.
- *Être haut comme trois pommes* : être petit, de petite taille.
- *"Être une bonne pomme"* qui signifie être un gentil, quelqu'un qui ne voit que le bon côté des choses et des gens, presque un bienheureux à la limite de la "poire" !
- *"C'est pour ma pomme"* autrement dit, c'est pour moi.