

Des pommes, des poires...

C'est la fête au verger !

Mille et une manières de les conserver et de les préparer pour ne pas gaspiller.

Fin d'été, début d'automne... Le verger est en ébullition, l'heure est à la fête ! Pommiers et poiriers sont garnis de leurs fruits, prêts à être récoltés. Vous serez étonnés par leur diversité : on en compte des dizaines de variétés, certaines étant très locales et méconnues ! Chacune a ses spécificités : moment de récolte, couleurs, fermeté, saveur et donc aussi usages et recettes. Afin de prolonger ces quelques mois de découvertes gourmandes, ce fascicule vous propose mille et une manières de conserver et préparer pommes et poires, à l'apéro, en plat ou en dessert, à savourer en toutes saisons. Bonne découverte !

L'heure de la récolte !



C'est la variété des fruitiers qui vous guidera le mieux pour choisir le moment de récolte le plus adéquat. Chacune a en effet ses spécificités : le « Grenadier » produit des pommes à maturité en août et qui sont utilisées pour la compote car elles ne se conservent pas longtemps, la Radoux se cueille fin septembre pour une consommation de table jusque fin janvier...

Comment cueillir ?

Les pommes : attrapez la branche d'une main, le fruit de l'autre, et soulevez-le du bout des doigts avec un léger mouvement de basculement.

Les poires : prenez le fruit dans la paume de la main et posez votre doigt sur son pédoncule (la queue qui la rattache à la branche). Si le mouvement de bascule ne détache pas le fruit, il est encore trop tôt pour cueillir. Notons que les poires se cueillent toujours avant maturité.

Zéro gaspi : s'ils sont encore sains, ramassez les fruits tombés à terre pour les consommer rapidement ou les transformer.

Le saviez-vous ?

Une pomme par jour éloigne le médecin...

Surtout si on vise bien ? Pommes et poires sont des fruits riches en eau et peu caloriques (respectivement 60 et 50 calories pour 100 g), apportant un effet coupe-faim, ce qui en fait des alliées des régimes minceur. Elles sont bourrées d'éléments nutritifs intéressants pour notre santé : des fibres (notamment la pectine, régulant le transit, réduisant l'absorption des graisses mais également le risque de cancers digestifs), des antioxydants (notamment la quercétine, prévenant le vieillissement cutané)

Avec le soutien de la



Wallonie

et de nombreux minéraux et vitamines. Chacune a aussi ses spécificités : la pomme renforce les os, la poire facilite davantage la digestion. L'une et l'autre sont des atouts santé, alors coupons la poire en deux... et la pomme aussi !

Les gestes pour bien conserver...

Seules certaines variétés rejoindront le cellier pour une conservation longue. Les fruits seront indemnes de toute blessure ou maladie, placés dans des cageots sans se toucher, dans un local à température constante et fraîche (entre 5°C et 10°C), aéré, ni trop sec, ni trop humide (65 % d'humidité étant l'idéal) et sain. En mûrissant, les fruits dégagent de l'éthylène qui devra être évacué par une bonne ventilation : cette molécule accélère en effet le mûrissement des fruits et légumes. Évitez donc de conserver des pommes et des poires à proximité d'autres végétaux.

Votre commune et le



Bocaux, cuirs, chips et compagnie !

Pour les variétés sensibles ou pour les fruits abîmés, des techniques de conservation au sucre, au vinaigre, par la chaleur ou la déshydratation existent et multiplient par mille les saveurs de nos fruits ! Testez par vous-même...

La basique : la compote !



1 La compote sert de base à de nombreuses transformations qui utilisent soit le jus, soit la purée, soit les deux. Jouez avec les recettes pour valoriser la totalité de la préparation !

Lavez les fruits et essuyez-les. Retirez les queues et le trognon, mais conservez si possible (et selon votre goût) la peau pour profiter de tous ses nutriments. Coupez de gros dés et disposez-les dans une casserole à fond épais avec un peu d'eau. Faites chauffer à feu moyen pendant ½ h à 1 h en vérifiant régulièrement que vos pommes ne brûlent pas et en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajoutez du sucre et un peu de cannelle selon vos goûts. Passez éventuellement la compote au passe-légumes pour une consistance homogène. Mettez en bocaux et stérilisez.

Cuir de fruits



4 Pour 2 cuirs de 24 cm x 30 cm, préparez 500 g de pommes pelées et épépinées, 500 g d'un autre fruit (mûres, framboises, kiwi...), 150 g de miel ou de sucre et le jus d'un citron. Préchauffez le four à 60°C. Cuisez les fruits dans l'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Faites-en ensuite une purée en additionnant de jus de citron. Incorporez le miel, déposez la pâte sur des plaques en une couche la plus fine et régulière possible. Enfourez pendant 12h à 18h. Le cuir doit se détacher facilement et être complètement sec. Conservez les cuirs dans une boîte hermétique.

Et pourquoi pas une gelée ?



2 Réalisez une compote très liquide, extrayez-en le jus et évaluez la quantité récoltée. Faites-le chauffer à feu doux jusqu'à frémissement, puis ajoutez du sucre (450 g pour 60 cl). Quand ce dernier est dissous, portez à ébullition et maintenez environ 10 min pour que la gélification commence. Écumez si besoin puis mettez en pot. La gelée sera délicieuse sur du pain, comme fond de tarte ou même en version aromatisée (infusion de sauge, de thym...) pour accompagner un pâté ou du foie gras.

Pâtes de fruits



5 Rassemblez 1 kg de pommes ou de poires, 500 g + 150 g de sucre et 1 càs d'huile neutre. Cuisez les fruits dans l'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Récupérez-les et enlevez la peau et les pépins (vous pouvez garder l'eau pour une gelée). Écrasez-les pour former une purée et ajoutez-y le même poids de sucre. Mettez le tout dans une casserole à fond épais et faites cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à ébullition. Passez à feu vif en remuant jusqu'à épaississement de l'appareil. Versez dans un moule huilé (en silicone ou prévoir une feuille de cuisson) sur 2 cm et laissez refroidir 12h. Retournez la pâte sur une grille et laissez sécher de nouveau 12h. Découpez des cubes et roulez-les dans du sucre cristal. Conservez votre trésor dans une boîte hermétique dans un endroit frais et sec.

Un bon sirop de Liège



3 Pour 1 kg de sirop, on compte 6 kg de poires pour 2 kg de pommes. Réalisez une compote, mais avec une cuisson plus longue, de deux heures environ. Extrayez le jus en pressant bien et mettez-le à cuire à feu moyen pendant environ 3 heures en remuant très régulièrement et quasi en permanence pendant la dernière demi-heure. C'est la caramélisation qui apporte la couleur ambrée. Versez dans un pot à confiture ébouillanté au préalable. Laissez refroidir avant de déguster et placez le bocal au réfrigérateur pour la conservation.

Poires au jus



6 Prévoyez 3 kg de poires, 1,5 kg de sucre, 1,5 l d'eau et le jus d'un citron. Après avoir pelé et coupé en deux les poires, déposez-les dans de l'eau froide additionnée de jus de citron qui évitera leur brunissement. Pochez-les 15 secondes dans l'eau bouillante, rincez à l'eau froide et égouttez. Répartissez les fruits dans des bocaux préalablement stérilisés en les serrant sans les écraser. Réalisez un sirop en portant l'eau et le sucre à ébullition pendant une minute, et versez-le sur les fruits (les poires doivent être immergées). Stérilisez 25 min, laissez refroidir 48h puis stérilisez à nouveau 10 min. Conservez vos bocaux dans un endroit frais à l'abri de la lumière.

Variante : pickles de poires

Réalisez un sirop à base de vinaigre de cidre, de sucre et d'épices (gingembre, cardamome, poivre rose...). Comptez, pour 1 kg de poires, 18 cl de vinaigre, 350 g de sucre et les épices selon votre goût.

Les traditionnelles pommes "tapées"



7 Si on préparait traditionnellement les pommes tapées dans un four à pain pour bénéficier de sa chaleur pendant plusieurs jours, vous pouvez aussi tenter l'expérience chez vous. Rincez et faites blanchir les pommes pendant 3-4 minutes. Répartissez les pommes, pédoncule vers le haut, sur une plaque tapissée de papier cuisson et enfournez 8-10 h à 80°C. Laissez reposer les fruits à température ambiante jusqu'au lendemain. Reprenez la cuisson (même température, même durée) le 2ème jour, laissez reposer la nuit, reprenez ensuite une dernière fois la cuisson le 3ème jour. Placez les fruits entre deux planches de bois et tapez légèrement avec le poing pour les aplatir et faire sortir le reste d'humidité. Laissez refroidir complètement et stockez les pommes tapées dans des boîtes hermétiques.

Cidre et poiré



10 Versez du jus de pommes ou de poires dans une cuve de fermentation ou une dame Jeanne. Laissez macérer quelques jours (3 à 10, voire plus, suivant la température). Selon le type de fruits pressés, un dépôt se formera, en surface ou au fond. Récupérez le jus clair fermenté et versez-le dans une cuve adaptée au litrage avec un bulleur afin de le protéger de l'oxygène. Laissez fermenter pendant au minimum 2 mois et demi. Si vous avez un robinet de soutirage, vous pouvez vérifier l'état de fermentation en le goûtant. Remplissez des bouteilles stériles jusque 2-3 cm du bord et bouchonnez.

Chips de pommes



8 Rincez soigneusement les pommes sans les peler. Coupez des rondelles de 2-3 millimètres d'épaisseur et disposez-les sur une plaque. Préchauffez le four à 90°C et laissez sécher les rondelles pendant 8 à 10h en retournant les fruits à mi-séchage. Stockez les chips dans des boîtes hermétiques.

Ratafia de poires



11 Rassemblez 90 cl de jus de poires, 2 l d'alcool à 85°, 3 g de clous de girofle, 3 g de cannelle, 2,5 kg de sucre et 2 l d'eau. Mettez tous les ingrédients (sauf le sucre et l'eau) dans un récipient propre et laissez reposer pendant 8 jours. Préparez un sirop de sucre et incorporez-le à votre préparation.

Vinaigre de pommes



13 Remplissez aux 3/4 un bocal avec des trognons et épluchures de pommes. Préparez de l'eau sucrée à raison de 1 càs de sucre pour 23 cl d'eau. Versez l'eau sucrée pour noyer les morceaux de pommes, et couvrez le bocal avec un torchon propre ou une tulle tenue par un élastique. Placez le pot dans un endroit assez chaud et sombre et laissez macérer deux semaines en remuant le mélange tous les 3 jours. Filtrez et laissez reposer dans un endroit tempéré et sombre pendant 2 semaines. Fermez hermétiquement le bocal et conservez-le au réfrigérateur.

Jus de pommes et de poires



9 Rincez les fruits et broyez-les. Pressez afin d'en extraire un maximum de jus. Mettez-le dans des bouteilles stériles. Pour une meilleure conservation, pensez à la stérilisation.

Vin de pommes



12 Préparez 1 l de vin rouge, 2 citrons, 2 pommes, 250 g de sucre, 4 clous de girofle et 1 càs de fleur d'oranger (facultatif). Nettoyez les fruits, épluchez-les et coupez-les en morceaux. Disposez tous les ingrédients dans un grand bocal. Remuez de manière à former un tout homogène et fermez. Laissez alors macérer durant une semaine en remuant souvent. Faites bouillir 5 min et passez à travers un linge. Laissez refroidir et mettez en bouteilles stérilisées.

Des astuces zéro-déchets

👉 Pour éviter que le fruit ne brunisse après épluchage, arrosez-le de jus de citron.

👉 Utilisez vos pépins et épluchures de pommes, bourrés de pectine, pour faire prendre vos gelées et confitures !

👉 Utilisez épluchures et trognons pour réaliser un vinaigre de pomme.

Inspirations culinaires



Au petit déjeuner

Dégustez une bonne tartine grillée garnie de gelée de pommes, ou osez le « stron d'poye » traditionnel du pays de Herve : une couche de maquée et une couche de sirop de Liège.

Pensez aussi à l'incontournable sauce chasseur qui accompagnera vos boulets-frites ! Préparez un roux avec le beurre de cuisson, des oignons et 2 càs de farine. Incorporez 5 cl de vinaigre blanc, 3 càs de sirop de Liège et 20-30 cl d'eau. Salez et poivrez à convenance.

Les pommes s'associent à merveille, en salade, en cake ou en tarte salée, au fromage de chèvre, au camembert et aux noix, avec une touche de miel et de vinaigre balsamique. Et pourquoi pas pommes - roquefort ?



En salé pour l'apéro ou le plat



En dessert

Les variations de desserts aux pommes et aux poires sont multiples et variées. Les poires aiment le chocolat, les châtaignes et les amandes... Pas vous ? Préparez chaussons, tartes, cakes... ou encore, un soufflé. Glissez des pommes dans vos gaufres, crumbles et clafoutis. Débridez votre créativité !

Bonnes adresses

Où se fournir ?

VERGERS DE LA VALLÉE à 5310 Éghezée
<https://www.vergersdelavallee.be/>

VERGERS - RUCHERS MOSANS à 5500 Dinant
www.vrm.be

VERGERS DU MOULIN À VENT à 5004 Bouge
<https://www.lesfruitsduverger.be/>

LES FRUITS DU VERGER à 5081 La Bruyère
<https://www.lesfruitsduverger.be/>

LES VERGERS D'OHEY à 5340 Ohey
<https://www.facebook.com/lesvergersdohey>

Plus de producteurs sur
www.jecuisinelocal.be

Où faire presser vos fruits ?

LA FERME DU CHANT D'OISEAUX à 5300 Landenne
085/82 82 56 - www.ferme-pedagogique.net

MOBIPRESSE à 5660 Cul-des-Sarts
0470/502 634 - www.mobipresse.be

SOL ET FRUITS à 5170 Bois-de-Villers
0475/43.43.82 - <https://sol-et-fruits.be/>

LE VERGER D'À CÔTÉ à 6900 Hargimont
0497/41.13.92 - <http://www.levergerdacote.be/>

DÉLICE DE MARIE à 4530 Villers-le-Bouillet
0496/100 105 - <https://www.delicedemarie.be/>

Evénements

Des fêtes de la pomme ont lieu chaque année un peu partout en Wallonie.

A Wépion, ne manquez pas le PomPom'Pelup' : <https://www.pompompelup.be/>

A Saint-Marc, la fête et cueillette collective : <http://www.saintmarcvillage.be/events/cueillette-collective-pommarc-2022/>