



# Goûter aux pommes



# Chips de pommes

*Pour 4 pers. : 2 belles pommes, jus de citron, sucre glace.*

Dans un saladier mélanger de l'eau froide et le jus d'un citron. Laver les pommes (ne pas les éplucher) et en ôter le trognon à l'aide d'un vide-pomme.

A l'aide d'une mandoline, les couper en rondelles et les plonger dans l'eau. Sortir les lamelles de pomme et les placer sur la grille du four couverte de papier cuisson (sinon elles collent à la grille et se cassent quand vous les retirez). Les disposer en une seule couche. Ne pas les superposer. Saupoudrer de sucre glace.

Enfourner pour 1h30-2h00, à 120° C. (le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur de vos rondelles de pomme). Ouvrir régulièrement la porte du four lors de la cuisson afin que la vapeur résiduelle des pommes s'échappe.

En milieu de cuisson, retourner les pommes afin que l'air circule bien. Au bout d'1h30, sortir une chips du four. La laisser refroidir : si elle durcit, vos chips sont prêtes. Si ce n'est pas le cas, poursuivre la cuisson encore quelques minutes.

Laisser refroidir les chips qui, ainsi, vont durcir. Déguster à l'apéritif ou en tant qu'encas au fil de la journée.

*La dessiccation n'est pas une chose vraiment nouvelle. Les Romains employaient ce moyen de conservation : ils faisaient sécher, sur des claies au soleil, une partie de leurs récoltes de fruits pour les consommer en hiver.*

## Variante

### **Chips de confiture pomme ananas**

*Pour 12 pers. : confiture de votre choix ou un mélange de confitures*

Mixer la confiture si elle présente des grumeaux. Étaler la confiture en une fine couche sur une plaque de cuisson chemisée (papier sulfurisé ou silicone).

Déposer la plaque au four à 100°C (idéalement à chaleur tournante) pendant au moins deux heures ou le temps que la confiture devienne croustillante et légèrement élastique.

Sortir la plaque du four, laisser tiédir et découper en lanières.

Ces chips peuvent être servies avec un tome de brebis et du chèvre frais. Ces chips se conservent plusieurs semaines au frais.



# Tartellette

## boutons de rose

*Pour 6 pers. : 2 pommes (choisissez des pommes qui tiennent bien à la cuisson), 50 g de sucre en poudre, le jus d'un demi-citron, 1 pâte feuilletée, 6 cuillères à café de confiture ou de compote, cannelle en poudre.*

Ce qui est génial avec cette recette, c'est qu'il n'y a pas besoin d'éplucher les fruits. Quel gain de temps ! C'est en effet la peau des pommes qui va donner cette impression de pétales de fleur, donc on n'y touche pas.

Laver vos pommes et ôter leur cœur. Couper en quartiers puis, avec un couteau ou une mandoline, couper les quartiers en lamelles de 2 millimètres d'épaisseur. Préchauffer le four à 190°C, cuisson traditionnelle.

Placer vos lamelles de pommes dans une casserole d'eau bouillante, avec le sucre en poudre et le jus de citron, puis laisser cuire 5 minutes environ. Le but, c'est d'avoir des fruits assez souples pour pouvoir être roulés, mais pas trop cuits non plus car la cuisson au four va être assez longue.

Dérouler la feuilletée, découper des bandes de 5 centimètres de large. Étaler la confiture ou la compote selon votre préférence sur chaque bande.

Placer les lamelles de pomme à l'horizontale en les faisant se chevaucher. La partie ronde doit déborder au dessus de la bande. Replier le bas de la bande sur les pommes.

Saupoudrer de cannelle en poudre et rouler la bande sur elle-même. Voilà les premières roses, c'est magique ! Placer les roses dans des moules à muffins individuels.

Enfourner 35 minutes, dans le bas du four, en surveillant la coloration. Si les pommes commencent à brunir, les recouvrir d'une feuille de papier alu.

Laisser tiédir avant de démouler. Vous pouvez saupoudrer vos fleurs de sucre glace, ça leur donnera un aspect aérien encore plus joli et délicat, et vous aurez un joli bouquet.

### ***Pâte feuilletée rapide***

*500 g de farine, 400 g de beurre bien froid, 1/2 cuillère à café de sel, 20 cl d'eau*

*Couper le beurre en morceaux. Ajouter la farine et malaxer avec les mains ou au robot. Verser le sel dans l'eau et mélanger pour bien le diluer. Ajouter l'eau au mélange farine / beurre, petit à petit, tout en continuant de malaxer. Étaler ensuite la pâte sur un plan de travail fariné. Former un grand rectangle et rabattre la pâte en portefeuille. Tourner la pâte d'un quart de tour et renouveler l'opération deux fois. Il ne vous reste plus qu'à étaler la pâte directement (pas besoin de temps de pause) et à enfourner 25 minutes à 190°C.*



# Sirop de pommes

*Pour 250 ml de sirop : la peau et le trognon de 4 à 5 pommes (bio de préférence), 300 g de sucre, 500 ml d'eau*

Laver et frotter la peau de vos pommes avant de les éplucher, le mieux étant d'utiliser des pommes bio. Dans une casserole, mélanger les morceaux de peaux et les trognons avec 150g de sucre, couvrir avec 500ml d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à petit bouillon.

Ôter du feu, couvrir et laisser macérer une nuit.

Le lendemain, filtrer l'eau dans une autre casserole, ajouter 150g de sucre et porter à ébullition laisser réduire environ 15 à 20 minutes, jusqu'à la formation du sirop (c'est à dire jusqu'à ce que la surface du liquide soit entièrement couverte de petites bulles).

Verser immédiatement dans une bouteille, fermer et laisser refroidir avant de conserver au frigo. Si en refroidissant votre sirop est trop épais, ajouter un peu d'eau bouillante dans la bouteille, la refermer et la secouer pour diluer le sirop.

## ◊ Variante

### ***Sirop de pomme à la cannelle***

*Pour 400 à 500 ml : 400 ml de jus de pommes, 600 g de sucre en poudre, le jus d'1 citron, 1 c. à café de cannelle en poudre*

Mélanger le jus de pommes avec le sucre, le jus de citron et la cannelle en poudre. Verser le tout dans une casserole et faire chauffer sur feu moyen à doux.

Attention, le mélange risque de verser, remuer sans cesse.

Laisser sur le feu jusqu'à ce que vous obteniez une consistance sirupeuse.

Lorsque votre sirop est prêt, verser dans une bouteille ou un bocal bien propre. A conserver au frais. Vous pouvez également le stériliser.

### ***Le fructose***

Le fructose est un sucre d'origine naturelle, que l'on trouve dans les fruits et le miel.

Les fruits en contiennent de 2 à 11 %, le miel plus de 40 % et les légumes seulement 1%.

Bien qu'étant un sucre simple, il possède un index glycémique faible c'est à dire qu'il ne va pas brusquer la glycémie (taux de glucose dans le sang) et solliciter l'insuline pour son assimilation.

Pour faire simple, le fructose est un sucre simple qui se comporte comme un sucre «lent».



# Tarte fine aux pommes

*Pour 4 pers. : 1 pâte feuilletée, 5 pommes, sucre en poudre*

Préchauffer le four (th. 6-7). Étaler la pâte feuilletée en carré ou en rectangle.

Laver et peler les pommes. Les couper en deux, retirer les trognons puis les tailler en fines lamelles.

Déposer les tranches de pommes bien serrées sur la pâte. Saupoudrer d'un peu de sucre en poudre.

Enfourner pendant 30 à 35 minutes à 180°C (la tarte doit être bien dorée).

Servir tiède ou froid.

## 🌀 Variante

### **Tarte fine pommes caramel**

*Pour 8 personnes : 1 pâte feuilletée toute prête et sa feuille de cuisson, 2 belles pommes, 20 g de beurre demi-sel, 5 à 6 caramels tendres, 1 pot de compote.*

Préchauffer le four (th. 6-7). Dérouler la pâte feuilletée, laisser la pâte sur sa feuille de cuisson et la poser directement sur la grille du four (pas de tourtière pour cette tarte). Tartiner le fond de tarte avec la compote.

Couper les pommes en tranches très fines et en recouvrir la pâte à 1 cm du bord, en les faisant légèrement chevaucher. Couper les bonbons au caramel en 4 et les parsemer sur la tarte. Ajouter de petits bouts de beurre.

Mettre votre grille à mi hauteur dans le four. 1 ou 2 minutes avant la fin de la cuisson mettre sur position grill thermostat 9, les pommes vont caraméliser.

Sortir et déguster tiède ou froide avec une boule de glace à la vanille ou de chantilly.



### **Caramel aux pommes**

*Pour 6 pots de 250 ml : 480 g de sucre, 430 g de cassonade, 50 cl de lait, 3 pommes, 225 g de beurre salé*  
Dans une casserole, verser le sucre, la cassonade et le lait. Installer le thermomètre à cuisson et cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange atteigne 115 degrés C (240 degrés F). Remuer à quelques reprises en cours de cuisson pour vous assurer que le mélange ne colle pas.

*Une fois la température de cuisson atteinte, déposer la casserole dans un bain d'eau froide. Laisser tiédir. Peler et couper les pommes en dés. Faire cuire au micro-ondes pendant 5 minutes. Réduire en purée.*

*Ajouter la purée de pommes et le beurre dans le mélange de caramel. Fouetter le mélange à l'aide d'un batteur électrique pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais. Verser dans des pots.*

# Gâteau invisible aux pommes

*Pour 6 pers. : 6 belles pommes, 2 œufs, 50 g de sucre roux, 1 gousse de vanille, 20 g de beurre, 100 ml de lait, 70 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 1 pincée de sel, sucre glace pour la finition (facultatif)*

Dans un récipient, fouetter ensemble les œufs, le sucre et les graines de la gousse de vanille jusqu'à ce que le mélange mousse légèrement. Si vous préférez, remplacer la gousse de vanille par une cuillère à soupe de rhum. Ajouter le beurre préalablement fondu ainsi que le lait et bien mélanger.

Dans un autre récipient, mélanger la farine, la levure et le sel puis ajouter l'ensemble au mélange. Fouetter jusqu'à ce que la pâte soit homogène et sans grumeaux.

Préchauffer votre four à 200°C. Peler les pommes, les couper en quartiers et ôter le trognon. A l'aide d'une mandoline (ou d'un couteau bien aiguisé),

tailler chaque quartier très finement.

Les incorporer au fur et à mesure dans la préparation en remuant régulièrement pour les enrober de pâte afin d'éviter qu'elles ne s'oxydent.

Beurrer et fariner un moule rond de 20 cm de diamètre (ou un moule carré de 20 cm de côté). Pour obtenir une croûte caramélisée, beurrer le moule et le saupoudrer de sucre roux.

Verser la préparation dans le moule et lisser la surface à l'aide d'une spatule. Enfourner pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce la surface soit bien dorée. Laisser tiédir avant de démouler et de saupoudrer de sucre glace

Vous pouvez déguster ce gâteau tiède ou froid. Pour encore plus de gourmandise, napper votre gâteau de caramel !



*La belle Thétis, déesse marine, n'avait pas supporté de se voir évincée pour le prix de beauté décerné à Vénus.*

*Lorsque cette dernière, à la recherche de perles et de coquillages sur les rivages normands posa sa pomme sur un rocher, un triton la lui déroba et vint la porter à Thétis.*

*Celle-ci en sema alors les pépins dans les campagnes voisines, ce qui explique le grand nombre de pommiers poussant en Normandie ainsi que la beauté singulière des filles de ce pays.*

*Cette pomme d'amour produit, aujourd'hui, de l'excellent cidre normand !*

# Pommes d'amour

*Pour 6 pers. : 6 petites pommes, 500 g de sucre en morceaux, 100 g de beurre, 6 piques en bois (ou 6 bâtonnets de glaces), 3 cuillères à soupe d'eau, 2 cuillères à soupe de jus de citron, 1 cuillère à soupe de colorant alimentaire rouge.*

Retirer la queue des pommes et les laver à l'eau froide. Planter les piques en bois jusqu'au milieu de la pomme à l'emplacement où se trouvaient les queues.

Verser les morceaux de sucre dans une casserole avec le beurre coupé en morceaux, l'eau et le jus de citron. Faire cuire à feu doux. Mélanger le tout avec une cuillère lorsque le mélange se met à dorer. Lorsque tout est bien fondu, retirer la casserole du feu et ajouter doucement le colorant alimentaire rouge.

Plonger chaque pomme dans le caramel obtenu jusqu'à ce qu'il recouvre intégralement le fruit.

Armé d'un grand saladier d'eau froide, plonger les pommes dedans pendant quelques secondes afin que le caramel durcisse bien autour. Pour finir, poser les pommes d'amour piques en l'air sur du papier sulfurisé.

## Variante

### **Pomme d'amour au chocolat**

*Pour 5 pers. : 5 petites pommes Granny Smith, 5 pics à brochettes en bois, 50 g de caramels mous, 195 g de chocolat pâtisseries, 1 noix de margarine*

Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Avec une écumoire, pocher les pommes dans l'eau bouillante de façon à supprimer la cire éventuellement présente sur la peau. Essuyer et laisser refroidir avant de piquer les pics à brochettes dans le cœur de chaque pomme.

Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et frotter avec une noix de beurre. Mettre les caramels dans un saladier avec 2 cuillères à soupe d'eau. Faire fondre au micro-onde pendant 2 minutes à puissance maximum, puis remuer jusqu'à ce que se soit bien lisse.

En tenant les pommes par le pic en bois, les tremper dans le caramel pour bien les enrober. Placer sur le papier sulfurisé préalablement préparé et réfrigérer pendant 15 minutes pour que le caramel durcisse.

Faire fondre le chocolat au micro-onde avec 1 noix de margarine. Lorsqu'il est fondu, remuer et tremper les pommes puis les reposer sur le papier sulfurisé.

Réfrigérer jusqu'à ce que le nappage ait eu le temps de durcir, ou toute la nuit si possible.



# Jeux de pommes



Relie tous les points entre eux dans l'ordre croissant (du plus petit au plus grand) et découvre le dessin ci-contre.



**Centre National de Pomologie**  
Maison du Développement Durable  
21 rue Soubeyranne - 30100 ALES  
tél : 04 66 56 50 24  
mail : [centre.pomologie@ville-ales.fr](mailto:centre.pomologie@ville-ales.fr)  
<http://pomologie.ville-ales.fr>

