

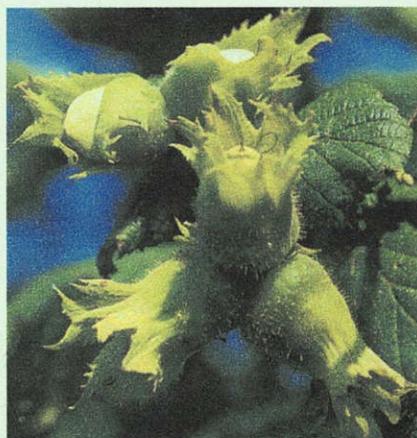
Adéic 30



Les fruits et les légumes :

Les connaître, les cultiver,

Les consommer.



Le quotidien c'est important

Actions nutritionnelles et mieux acheter de l'ADEIC 30 entrant dans le Programme Régional Santé Alimentation-Nutrition

Avec le soutien :

- ✿ Du Conseil Général du Gard,
- ✿ De la D.R.A.S.S. (Direction Régionale des Affaires Sanitaires et Sociales du Languedoc-Roussillon),
- ✿ De l'URCAM (Union des Caisses d'Assurance maladie de la Région Languedoc-Roussillon),
- ✿ De la DDCCRF (Direction Départementale de la Concurrence, la Consommation et la Répression des Fraudes du Gard),
- ✿ De la DDASS (Direction Départementale de l'Action Sanitaire et Sociale du Gard),
- ✿ De la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Gard.

ADEIC 30 - Les Mas du Soleil – 7 impasse Réaumur – 30900 NIMES
Tél. Fax : 04 66 23 13 17 – 06 86 01 92 05 - Mel : adeic.gard@laposte.net

Adeic 30

L'association de Défense, d'Education et d'Information du Consommateur a été créée en 1983 par des associations proches de l'Education Nationale qui ont souhaité que l'ADEIC soit non seulement une association de défense des consommateurs mais aussi un organisme pouvant aider les jeunes à devenir des citoyens consommateurs critiques et conscients de leurs responsabilités.

Les objectifs de l'ADEIC ont été confortés par la circulaire du bulletin officiel de l'Education Nationale n° 90-342 du 17 décembre 1990 publiée au BO de l'Education Nationale en date du 3 janvier 1991 qui précise que dès le plus jeune âge, l'enfant rencontre des situations de consommation, et se trouve confronté aux règles qui les caractérisent. Il importe que dès l'école maternelle, puis tout au long de sa scolarité, une éducation à la consommation soit conduite, pour assurer au jeune consommateur une formation à la responsabilité et à l'autonomie.

Soutenu par la DDCCRF, le Conseil Général du Gard, la CRAM et la DRASS, l'ADEIC touche par ses actions d'éducation environ 10000 jeunes dans une année. Il est nécessaire de préciser que l'association n'intervient en milieu scolaire qu'à la demande des équipes éducatives des établissements, des personnels de la Santé Scolaire et de la Protection Maternelle et Infantile, avec une particularité : tous les intervenants sont des membres actifs ou retraités de l'Education nationale.

*Dans les actions menées de "l'école maternelle à l'université" auprès des jeunes mais aussi auprès des éducateurs, les intervenants s'efforcent toujours de **démystifier le produit de marque** pour mieux **sacraliser le produit lui même** dans une approche de son origine, sa production, son importance économique, culturelle et bien souvent historique, en résumé transmettre des connaissances simples, mais fondamentales pour déboucher sur des choix éclairés.*

*Dans ses "grands chantiers" d'éducation pour l'année scolaire 2002/2003 s'inscrivant dans le **plan régional santé nutrition** on trouve des actions :*

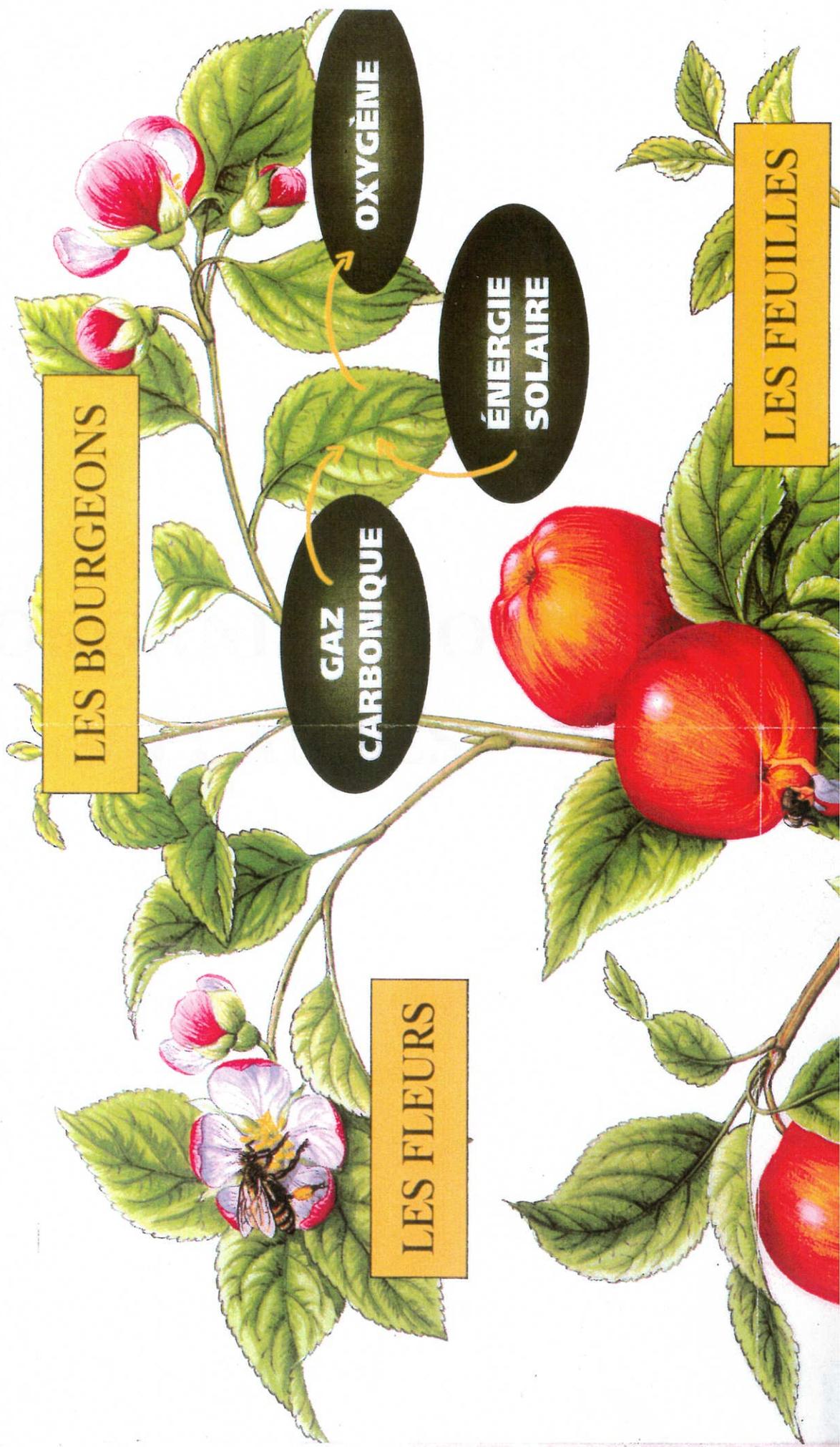
- petits déjeuners pour les enfants et connaissance des produits alimentaires pour les parents dans des écoles maternelles en zone sensible,*
- éducation au goût, la culture méditerranéenne le goût et expositions "fruits et légumes" en écoles primaires,*
- sécurité alimentaire "savoir mieux acheter" + ateliers de dégustation en collège,*
- risques de boire trop de boissons alcoolisées, (sensibilisation à l'intérêt de consommer des cocktails sans alcool à base de jus de fruits en lycées et universités.*

Toutes les initiatives sont répertoriées et transmises pour information au Conseil National de l'Alimentation, à l'Institut Régional de la Qualité Alimentaire du Languedoc Roussillon, à l'Agence Méditerranéenne de l'Environnement, aux organismes qui soutiennent l'ADEIC 30 et aux personnes ressources de l'association



Le quotidien c'est important

ORGANISATION DES PLANTES

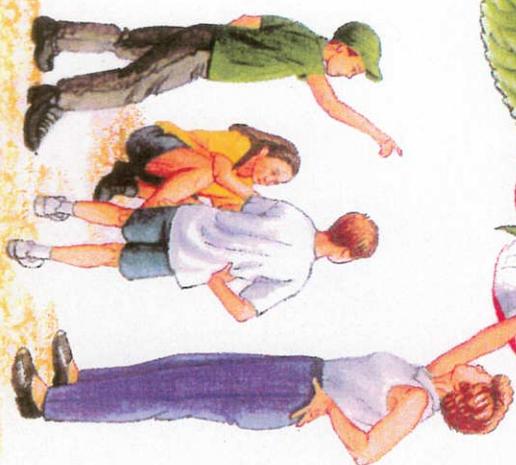




LES FRUITS



LES TIGES



EAU ET SELS
MINÉRAUX

LES RACINES



L'ORGANISATION DES PLANTES

LES BOURGEONS

Ils abritent les futures tiges feuillées ou à fleurs et assurent la croissance de la plante. Ils sont situés à l'extrémité des tiges (bourgeons terminaux) ou à la base des feuilles (bourgeons axillaires).

LES TIGES

Elles soutiennent la plante. À l'intérieur, des vaisseaux conduisent le mélange d'eau et de sels minéraux (la sève brute) des racines jusqu'aux feuilles.

D'autres vaisseaux véhiculent les aliments élaborés dans les feuilles (la sève nourricière, ou élaborée) vers les autres parties de la plante, selon ses besoins.

LES RACINES

Elles sont les parties souterraines de la plante. Elles permettent l'ancrage de la plante dans le sol et l'absorption de l'eau et des sels minéraux.

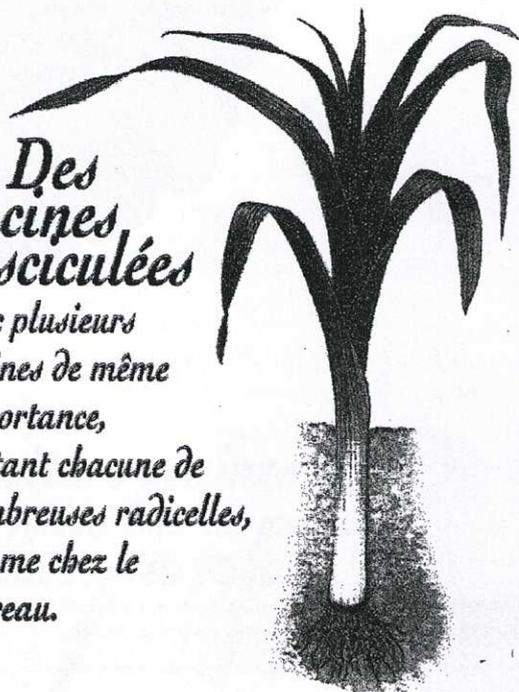
Des racines pivotantes

Avec une seule racine importante sur laquelle se développent des petites racines, comme chez la carotte.



Des racines fasciculées

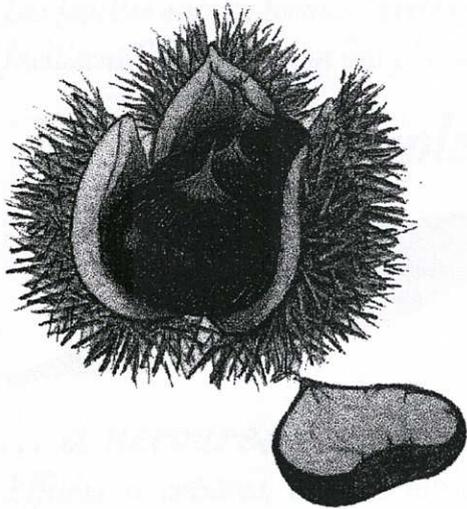
Avec plusieurs racines de même importance, portant chacune de nombreuses radicelles, comme chez le poireau.



LES FRUITS

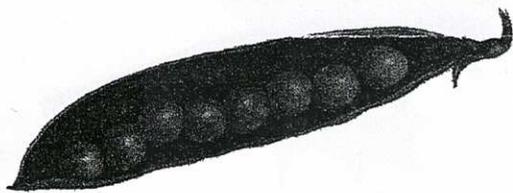
Ils contiennent les graines et aident à leur dissémination. Ces fruits sont soit charnus (entourés de chair... très appréciée de certains animaux), soit secs. Ils tombent alors au sol ou sont «portés» par le vent ou les animaux.

Des fruits secs



... à une seule graine

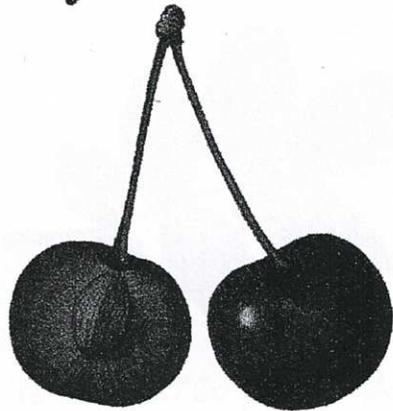
Comme la châtaigne, dont le fruit sec (la «peau») ne libère pas la graine.



... à plusieurs graines

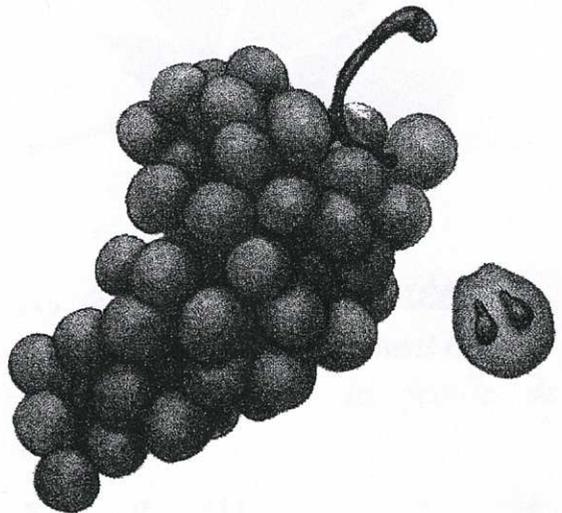
Comme le petit pois, dont le fruit sec se fend en deux pour libérer les graines.

Des fruits charnus



... à une seule graine

Comme la cerise, dont la graine ou amande est entourée d'une paroi épaisse, le tout formant le noyau.



... à plusieurs graines

Comme le raisin, dont les graines sont également appelées pépins.

LES FEUILLES

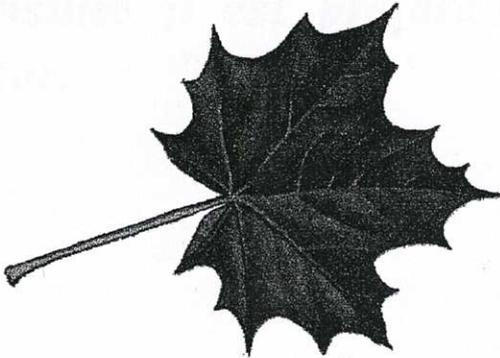
Grâce à elles, la plante capte l'énergie du soleil et fabrique des éléments nutritifs à partir de l'eau et des sels minéraux, absorbés par les racines, et du gaz carbonique contenu dans l'air. Ces éléments nutritifs élaborés dans les feuilles permettent à la plante de se développer, de grandir et de grossir. Les feuilles ont des formes variées, qui facilitent l'identification des plantes.

Des feuilles simples



... à nervures pennées

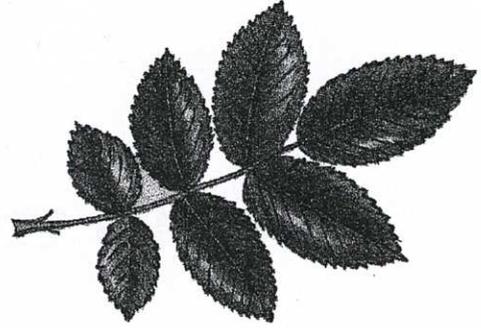
Effilées et entières, c'est la forme la plus simple, comme la feuille d'olivier.



... à nervures palmées

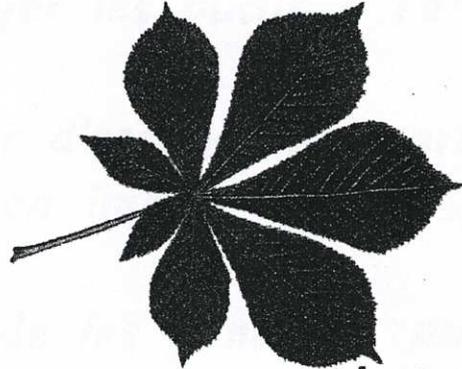
Dentées ou lobées avec des échancrures plus ou moins grandes, comme la feuille de platane.

Des feuilles composées



... à nervures pennées

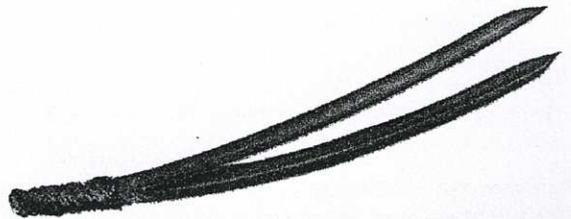
Découpées en plusieurs petites folioles, réparties le long d'un axe principal, comme la feuille de rosier.



... à nervures palmées

Avec des folioles qui rayonnent à partir du pétiole, comme la feuille de marronnier.

Des feuilles en aiguille



Lisses et allongées, comme les feuilles de pin (résineux).

DES OUTILS POUR CHAQUE ACTIVITE

L'ENTRETIEN DES OUTILS

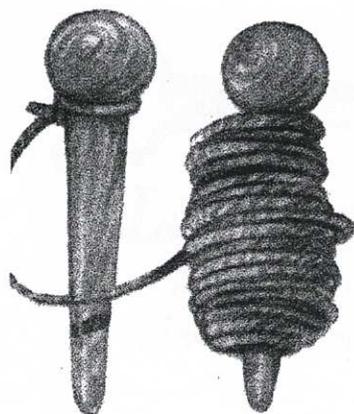
Après chaque utilisation,

Il est important de nettoyer les outils à l'eau,

*De bien retirer la terre et d'essuyer les parties
métalliques avec un chiffon imbibé d'huile.*

*Ensuite il est préférable de les pendre à un
mur.*

POUR SEMER, REPIQUER ET PLANTER



Le cordeau

... pour tracer des rayons bien droits dans la terre, ou encore des cercles pour la réalisation de massifs de fleurs.

Le plantoir à bulbes

... spécialement conçu pour réaliser des trous de la bonne profondeur et du bon diamètre pour la plantation des bulbes.



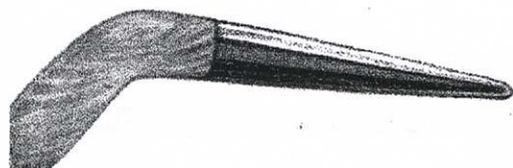
Le plantoir

... pour faire des petits trous pointus, afin d'y installer les jeunes plants de légumes et de fleurs sans abîmer leurs racines.



Le transplantoir

... petite pelle indispensable pour déplacer les plants sans abîmer leurs racines et leur préparer des trous pour les replanter.

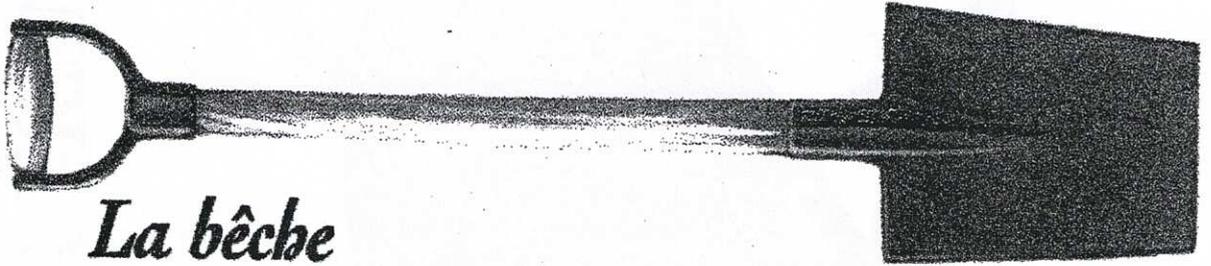


POUR PRÉPARER LE TERRAIN



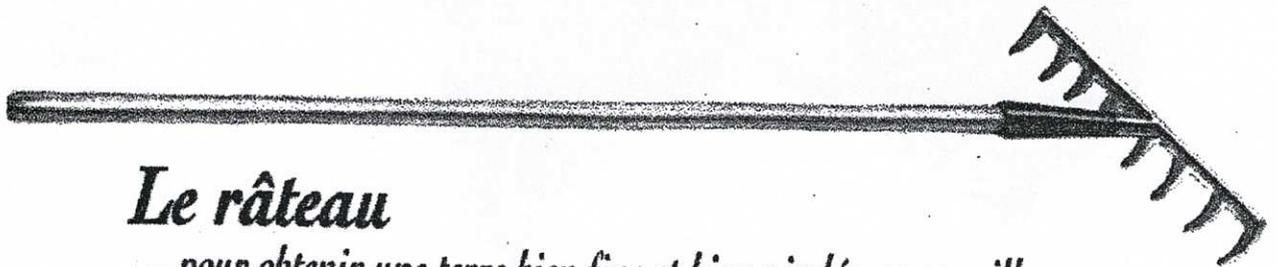
La fourche-bêche

... à 4 dents pour briser les grosses mottes de terre, enlever les pierres et les racines des mauvaises herbes.



La bêche

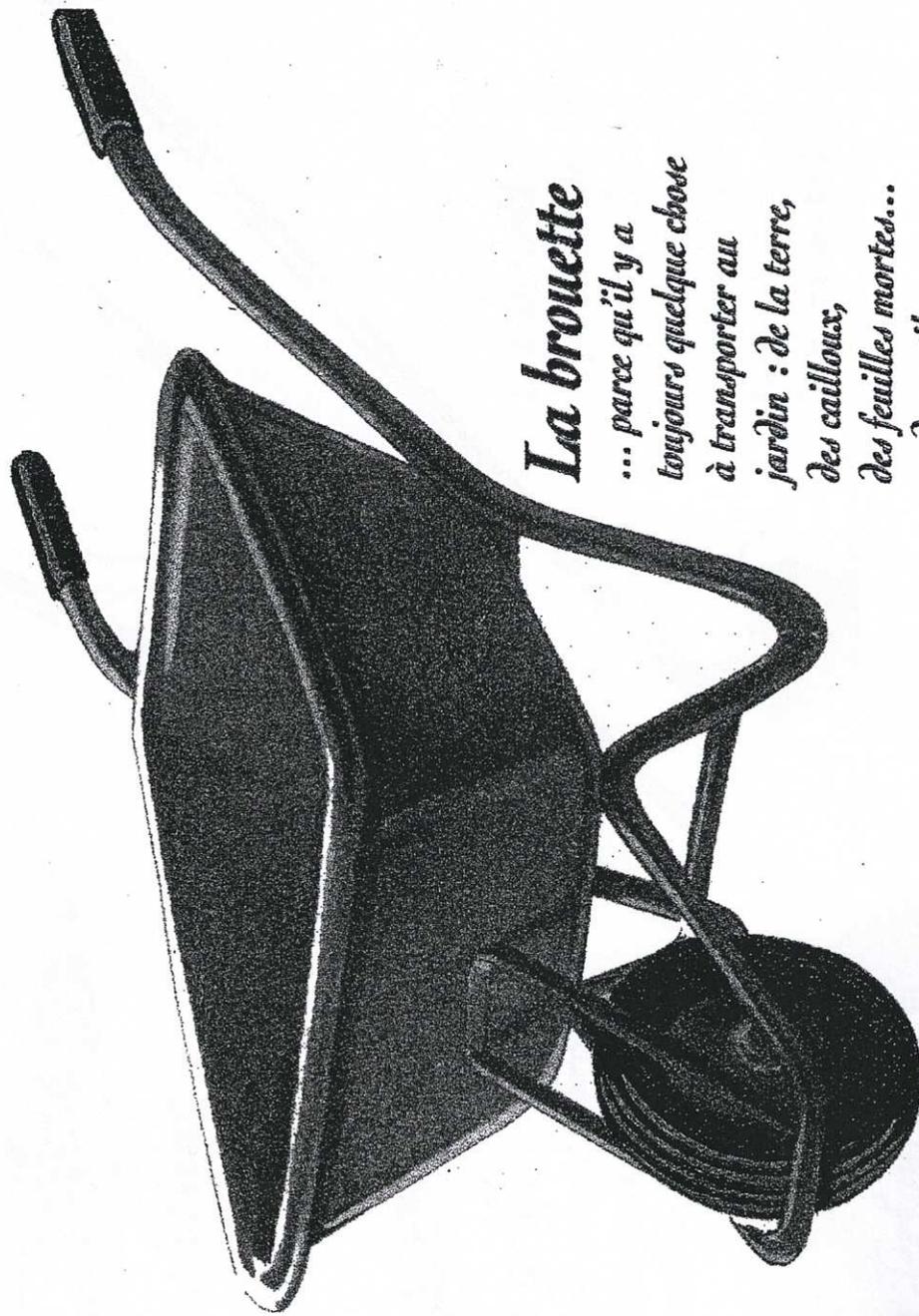
... pour retourner la terre avant les plantations, mais aussi pour creuser des trous lors de la plantation d'arbres.



Le râtelier

... pour obtenir une terre bien fine et bien nivelée, sans caillou ni herbe sèche, parfaite pour accueillir les semis de graines.

POUR TRANSPORTER



La brouette

*... parce qu'il y a
toujours quelque chose
à transporter au
jardin : de la terre,
des cailloux,
des feuilles mortes...
ou des outils.*

POUR ENTRETENIR



Le sécateur

... pour tailler les rosiers, les arbustes, les arbres... mais pas les doigts !



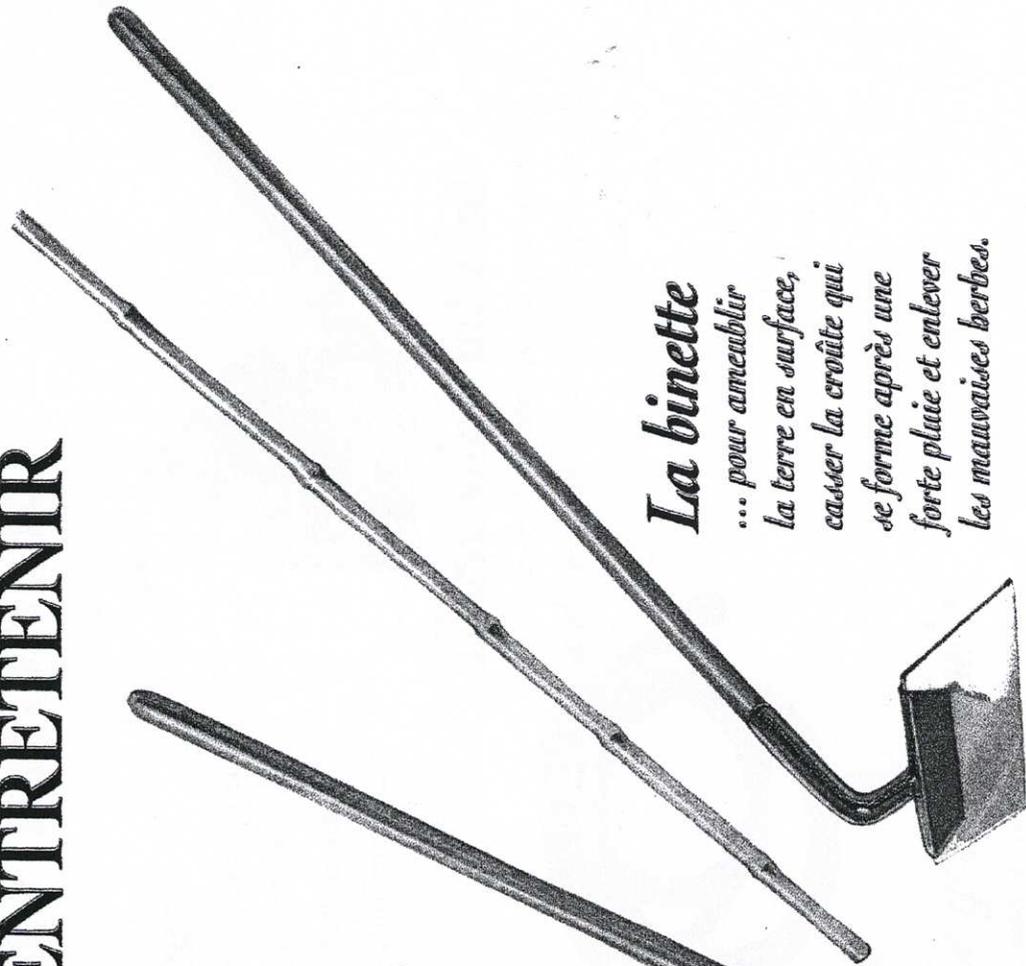
La griffe

... pour nettoyer la terre en surface, dans les jardinières et les pots de fleurs.



La serfouette

... pour aérer et nettoyer la terre, mais surtout pour tracer les sillons des semis.

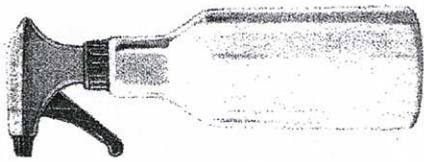


La binette

... pour ameublir la terre en surface, casser la croûte qui se forme après une forte pluie et enlever les mauvaises herbes.

Le tuteur

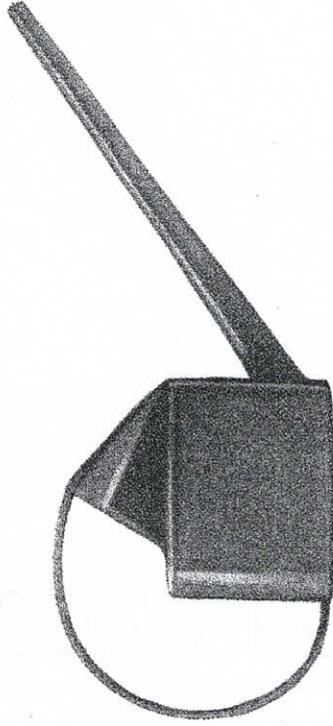
... en bambou, canne de Provence, noisetier, châtaignier, pour permettre aux plantes à longue tige de garder la tête droite.



POUR ARROSER

Le vaporisateur

... pour arroser et laver délicatement le feuillage des plantes, ou encore vaporiser des produits (dans ce cas, mieux vaut en avoir deux différents...).



L'arrosoir d'intérieur

... avec son tube long et fin pour pouvoir se glisser juste au pied des plantes en pot.

Le tuyau d'arrosage

... bien pratique pour éviter d'avoir à transporter de nombreux arrosoirs lourds jusqu'au jardin.



Le gros arrosoir

... avec sa grosse pomme percée de petits trous, pour apporter régulièrement de l'eau à toutes les plantes du jardin.



LES LEGUMES ET LA
SANTÉ

LES FAMILLES D'ALIMENTS

LES PRODUITS D'ORIGINE VEGETALE

Les céréales (pain, pâtes,....) et les légumes secs

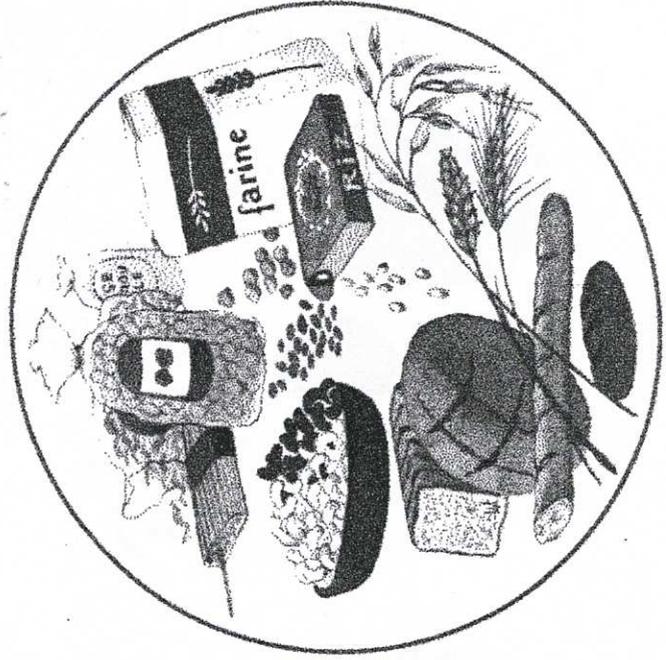
Ils apportent en plus des protéines

Les sucres

Ils sont présents dans les fruits et les légumes (frais et secs), les céréales.

Ils permettent à nos muscles de fonctionner et de bouger, marcher, courir, sauter, etc...

Trop de sucre (sucres blancs) ajouté (dans les pâtisseries et boissons...) déstabilise notre organisme qui ne peut plus les assimiler, et donc les transforme et les stocke sous forme de matière grasses : on grossit, on se dérègle et l'on peut devenir malade.



LES LEGUMES RICHES EN VITAMINES

o *Provitamine A*

Carotte, épinard, persil, cerfeuil, potimaron, courge, chou, bette, Tomate, haricot, asperge, chicorée, Endive, laitue, melon, navet.



o *Vitamine B1*

Petit pois, maïs doux, carotte, poireau, asperge, persil, ail, pomme de terre, chou, cresson, oseille, épinard, artichaut, navet.



o *Vitamine B2*

Petit pois, persil, épinard, asperge, cresson, chou, laitue, endive, haricot vert.



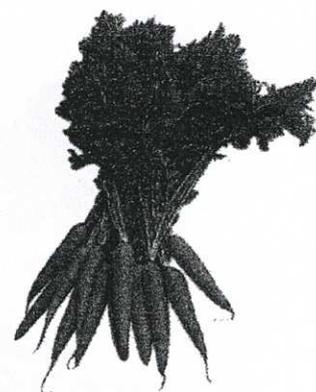
o *Vitamine B3*

Petit pois, maïs doux, persil, asperge, chou, pomme de terre, cresson, haricot vert endive, épinard, aubergine.

LES LEGUMES RICHES EN VITAMINES

o **Vitamine B5**

Pomme de terre, céleri, petit pois, Asperge, laitue, épinard, concombre, Carotte, tomate, chou, oignon, navet, radis cresson.



o **Vitamine B6**

Chou, pomme de terre, carottes, Haricot vert, petit pois, tomate, laitue.



o **Vitamine C**

Persil, oseille, poivron, cresson,, chou, Épinard, fenouil, bette, oignon, Mâche, asperge, pomme de terre, navet, petit pois, carotte, radis, laitue.



o **Vitamine E**

Haricot vert, petit pois, chou, persil, Céleri, laitue, carotte, épinard, tomate, Oignon, poireau, betterave, asperge.



o **Vitamine K**

Épinard, chou, cresson, laitue.

LES LEGUMES RICHES EN MINERAUX

⇒ *Potassium*

Persil, fenouil, épinard, bette
courge, potiron, artichaut, ail,
chou, oseille, endive, petit pois,
cresson, carotte, céleri;
betterave.



⇒ *Calcium*

Cresson, persil, oignon, chou,
poireau, bette, fenouil, endive,
épinard, navet, céleri,
haricot vert.



⇒ *Magnésium*

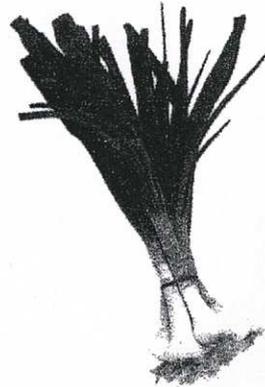
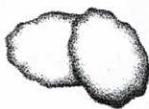
Épinard, persil, bette,
aubergine, oignon



LES LEGUMES RICHES EN MINERAUX

⇒ *Fer*

Persil, épinard, bette, concombre, petit pois, oignon, cresson, poireau, cornichon, fenouil, betterave, courge, courgette, potiron, céleri, haricot vert, mâche.



⇒ *Cuivre*

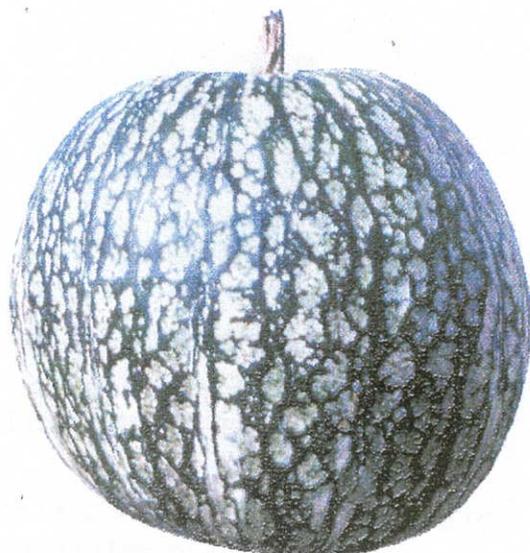
Cresson, oseille, poireau, petit pois, persil, épinard, haricot vert, artichaut, chou, carotte, betterave.



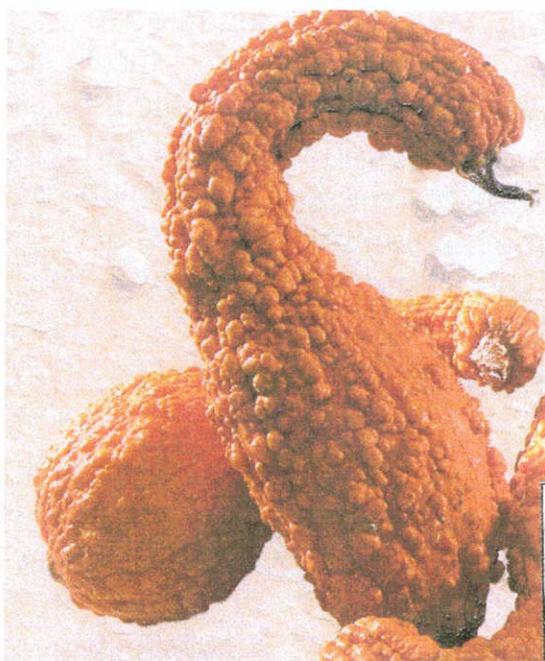
Coloquinte Griffé



Courge de siam



Cou tors



Triamble



Patidou

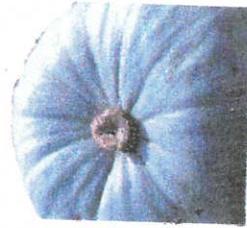


Courge marenka



Marmelade de potiron

Pulpe de potiron	2 kg
Sucre cristallisé	2 kg
Citron	1 pièce



- * Peler le potiron, retirer les graines,
- * Couper la pulpe en petit morceaux, la peser – prendre un poids égal de sucre
- * Laver le citron, le couper en rondelles très fines et recouper chaque rondelle en six ou huit morceaux,
- * Dans une grande bassine, disposer des couches alternées de potiron et de sucre, en ajoutant de temps en temps des petits morceaux de citron,
- * Laisser macérer une nuit pour que le sucre fonde,
- * Faire chauffer doucement, en remuant souvent, jusqu'à ébullition, puis cuire à feu modéré, en surveillant la cuisson,
- * Au bout de 40 minutes d'ébullition environ (la marmelade doit prendre sur une assiette très froide) écumer et mettre en pots.

Cake à la citrouille

Citrouille	1 bol de citrouille en dés
Noix de coco	100 grammes
Farine	180 grammes
Œufs	3
Levure chimique	1 cuiller à café
Cassonade	200 grammes
Beurre	30 grammes

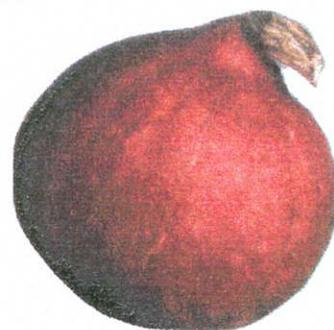


- * Beurrer un moule à cake (réserver),
- * Saupoudrer une feuille de papier sulfurisé de noix de coco rapée, mettre au four une ou deux minutes et retirer,
- * Cuire la citrouille avec un verre d'eau à couvert, pendant 10 minutes, puis l'écraser en purée.
- * Battre les œufs, ajouter la purée de citrouille et le sucre, mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- * Incorporer en fin la farine (mélangée à la levure) et la noix de coco,
- * Verser dans le moule à cake – cuisson 1 heure – thermostat 6/7



Tourte au potimarron

Parte à tarte Brisée	1 boîte
Potimarron	1
Oignon	1
Œufs entiers	3 pièces
Gruyère rapé	60 grammes
Sel, poivre	



- Couper le potimarron en morceau (sans enlever la peau) mais retirer les pépins,
- Cuire au bain marie 25 minutes,
- Au terme de la cuisson, réduire la chair en purée, ajouter les jaunes d'œufs,
- Battre les blancs d'œuf en neige, les incorporer à la purée,
- Garnir la pâte Brisée avec la préparation (étaler),
- Parsemer de gruyère râpé et faire gratiner au four (250°) pendant 40 minutes

Mau de Patidou

Patidou	500 grammes
Lait	$\frac{3}{4}$ de litre
Maïzena	50 grammes
Oranges	2
Sucre	50 grammes
Sucre morceau	100 grammes (pour le caramel)
Eau	2 cuillères à soupe



- Couper le patidou, l'épépiner,
- Cuire à la vapeur (20 minutes),
- Au terme de la cuisson réduire en purée,
- Ajouter la maïzena délayée dans du lait, sur le feu laisser épaissir sans cesser de remuer... A ébullition ajouter sucre, jus d'orange et quelques zestes...
- Préparer le caramel (blond), le disposer dans un moule à manqué,
- Verser la préparation – laisser prendre – servir froid.



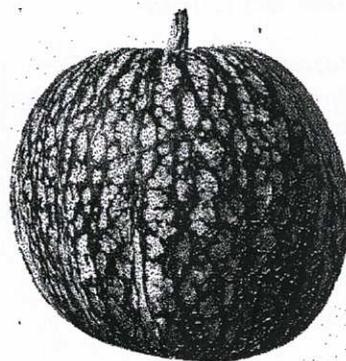
CONFITURE CHEVEUX D'ANGE

1 Courge de siam ,

Le poids de la chair en miel d'acacia,

1 Citron,

- Détailler la chair en morceaux, cuire à l'eau bouillante (45 minutes environ).
- Egoutter, gratter les filaments avec une fourchette et peser.
- Ajouter le poids obtenu en miel d'acacia, laisser macérer douze heures.
- Ajouter le jus de citron, mélanger et porter à ébullition, laisser cuire 30 minutes à feu doux jusqu'à obtention d'une belle couleur ambrée.



COURGE DE SIAM
(se conserve 1 à 2 ans)



Golden :

- Encore verte, elle est croquante et acidulée. Jaune, elle est sucrée et fondante.
- Ses arômes sont peu développés avec des dominantes de banane et de poivre*.
- Tu peux la consommer d'août à fin juin.



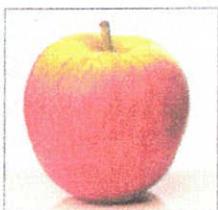
Granny Smith :

- Croquante, juteuse, acidulée.
- Ses arômes peu intenses présentent des notes végétales de pamplemousse*.
- Tu peux la consommer de mi-octobre à fin avril.



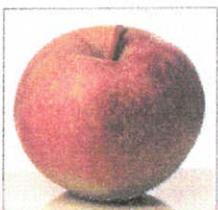
Les rouges :

- Existents en plusieurs variétés.
- Croquantes, sucrées, juteuses, parfumées.
- Leurs arômes soutenus évoquent l'amande verte, la rose ou le poivre*.
- Tu peux les consommer d'octobre à fin avril.



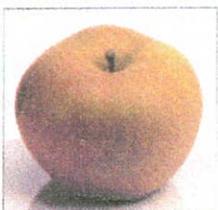
Reine des Reinettes :

- Croquante et acidulée.
- Evoquant avec discrétion le coing et la rose, ses arômes sont fruités*.
- Tu peux la consommer de mi-août à fin octobre.



Belle de Boskoop :

- Croquante, acidulée, parfumée.
- Elle présente des arômes intenses de végétal, d'amande verte et d'herbe fraîche*.
- Tu peux la consommer de novembre à fin mars.



Reinette grise du Canada :

- Chair parfumée, sucrée et acidulée.
- Tu peux la consommer de novembre à fin mars.



excellente
à croquer



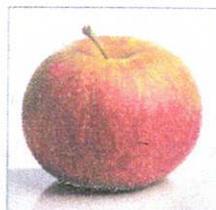
à préparer
crue



à cuisiner
plats chauds

Idared :

- Croquante, fine, juteuse, douce, parfumée.
- Ses arômes, de forte intensité, rappellent l'herbe fraîche, la résine, les feuilles de tabac*.
- Tu peux la consommer de mi-janvier à mi-juin.



Melrose :

- Croquante, juteuse, sucrée, acidulée, parfumée.
- Ses arômes développés ont une connotation florale, fruitée et lactique*.
- Tu peux la consommer d'octobre à fin mars.



Elstar :

- Croquante, juteuse, assez sucrée et acidulée.
- Ses arômes peu intenses suggèrent l'univers végétal, l'herbe, la banane, les fruits*.
- Tu peux la consommer de septembre à fin mars.



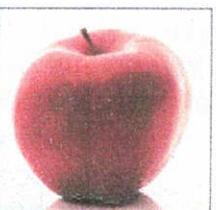
Jonagold :

- Croquante, juteuse, sucrée, acidulée, parfumée.
- Ses arômes évoquent avec subtilité l'amande verte et la cannelle*.
- Tu peux la consommer de mi-octobre à fin avril.



Gloster :

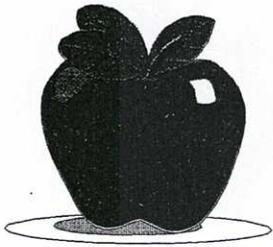
- Croquante, fine, juteuse.
- Ses arômes prononcés intègrent l'amande verte et la cacahuète*.
- Tu peux la consommer de novembre à fin mai.



Gala :

- Croquante, juteuse, douce et sucrée.
- Ses arômes légers évoquent le coing, la rose et la noisette*.
- Tu peux la consommer de mi-août à fin février.





Promenade de Picasso



Sur une assiette bien ronde en porcelaine
réelle
une pomme pose
Face à face avec elle
un peintre de la réalité
essaie vainement de peindre
la pomme telle qu'elle est
mais
elle ne se laisse pas faire
la pomme
elle a son mot à dire
et plusieurs tours dans son sac de pomme
la pomme
et la voilà qui tourne
dans son assiette réelle
sournoisement sur elle-même
douceusement sans bouger
et comme un duc de Guise qui se déguise
en bec de gaz
parce qu'on veut malgré lui tirer le portrait
la pomme se déguise en beau fruit déguisé
et c'est alors
que le peintre de la réalité
commence à réaliser
que toutes les apparences de la pomme
sont contre lui
et
comme le malheureux indigent
comme le pauvre nécessiteux qui se trouve
soudain à la merci de n'importe quelle asso-
ciation bienfaitante et charitable et redout-
able de bienfaisance de charité et de re-
doutabilité
le malheureux peintre de la réalité
se trouve soudain alors être la triste proie
d'une innombrable foule d'associations
d'idées

Et la pomme en tournant évoque le pommier
le Paradis terrestre et Eve et puis Adam
l'arrosoir l'espalier Parmentier l'escalier
le Canada les Hespérides la Normandie la
Reinette et l'Api
le serpent du Jeu de Paume le serment du
Jus de Pomme
et les origines de l'art
et la Suisse avec Guillaume Tell
et même Isaac Newton
plusieurs fois primé à l'Exposition de la
Gravitation Universelle
et le peintre étourdi perd de vue son modèle
et s'endort
C'est alors que Picasso
qui passait par là comme il passe partout
chaque jour comme chez lui
voit la pomme et l'assiette et le peintre en-
dormi
Quelle idée de peindre une pomme
dit Picasso
et Picasso mange la pomme
et la pomme lui dit Merci
et Picasso casse l'assiette
et s'en va en souriant
et le peintre arraché à ses songes
comme une dent
se retrouve tout seul devant sa toile
inachevée
avec au beau milieu de sa vaisselle brisée
les terrifiants pépins de la réalité.

Jacques Prévert (Paroles)



EXPRESSIONS

La pomme de la discorde : c'est la pomme que le pâtre Pâris dut attribuer à la plus belle déesse lors d'un concours de beauté. Il avait le choix entre Héra, Athéna et Aphrodite, il choisit Aphrodite, ce qui déplut aux laissées-pour-compte, qui déclenchèrent la guerre de Troie.

La pomme de Newton. On ne sait pas si elle lui tomba exactement sur la tête, toujours est-il qu'elle eut de grands effets. On emploie, cette expression pour qualifier de petites circonstances dont les effets sont disproportionnés.

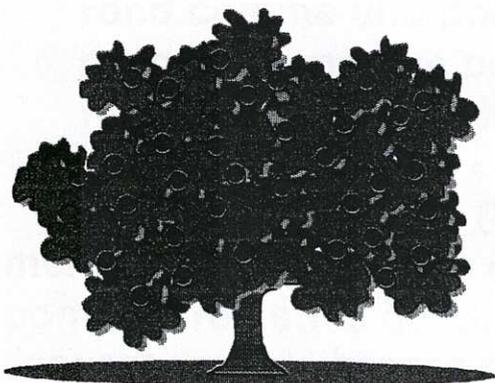
La pomme de Guillaume Tell : adroit arbalétrier suisse, il ne s'est pas trompé de cible en touchant la pomme posée sur la tête de son fils.

Quand quelque chose est aux pommes : c'est parfait, O.K.

Au poil, c'est du gâteau ! c'est de la tarte, de la tarte aux pommes : pour facile à faire.

Tomber (être) dans les pommes, "s'évanouir" - expression récente qui serait une altération populaire de "tomber en pâmoison"

La locution **être dans les pommes cuites** signifie pour George Sand : être cuit, être fatigué.



EXPRESSIONS



Quant à Madame de Sévigné elle dit : "*D'abord, on a cru ici qu'il ne fallait que des pommes cuites pour ce siège*" provient du fait que l'on disait alors d'une place mal fortifiée : **on l'abattrait à coups de pommes cuites**

Le mot **pomme** est aussi pris pour désigner la personne "**ma pomme, c'est moâââ**" chantait Maurice Chevalier, mais on dit aussi "**ta pomme**" ou "**sa pomme**".

C'est bien fait pour ta pomme ! : c'est un euphémisme de "c'est bien fait pour toi".

Prendre quelqu'un pour une pomme : c'est traiter quelqu'un de cornichon.

Haut comme trois pommes : se dit tendrement d'un jeune enfant.

Il est trognon ! : se dit aussi d'un charmant bambin.

Mais il est pris aussi pour désigner simplement le visage, l'expression serait apparue chez les voyous vers 1890 et on la retrouve dans :

Se sucer la pomme : pour s'embrasser,
rond comme une pomme,
rouge comme une pomme d'api
ridé comme une vieille pomme

Enfin, Frédéric Dard (San Antonio) a inventé le verbe "**se pommerinetter**" pour parler d'une personne qui vieillit bien comme **les pommes reinettes** qui se conservent bien pourvu qu'on les maintiennent dans de bonnes conditions.

RECETTES DE POMMES



Tartes ou tartelettes à l'Alsacienne : demi-rondelles de pommes disposées dans un moule à tarte foncé de pâte brisée - garni d'un appareil à flan (jaunes d'oeuf et oeufs + sucre poudre, vanille, lait et crème fraîche) - cuisson au four

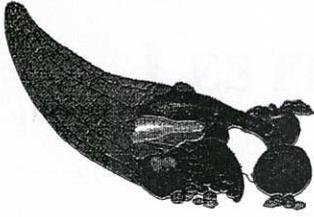
Tartes ou tartelettes aux pommes : demi-rondelles de pommes disposées dans un moule à tarte foncé de pâte brisée et garni de marmelade de pommes - cuisson au four

Tartes ou tartelettes aux pommes grillagées: demi-rondelles de pommes disposées dans un moule à tarte foncé de pâte brisée et garni de marmelade de pommes - décorées sur le dessus par des lanières de pâte feuilletée ou brisée - cuisson au four.

Tartes des demoiselles Tatin (tarte à l'envers) : cuisson dans un moule à tarte Tatin, saupoudré de sucre, garni de demi-tranches de pommes recouvertes de pâte feuilletée et cuites au four - en fin de cuisson la tarte est retournée, les pommes caramélisées se trouvent sur le dessus (on peut l'accompagner de crème fraîche chauffée ou d'une boule de glace).

Apple pie : quartiers de pommes pelées, sautés rapidement à la poêle au beurre, saupoudrés de cassonade et de cannelle. Dans un moule à tarte foncé de pâte feuilletée, disposer les quartiers de pommes, recouvrir d'une couche de pâte feuilletée, dorer à l'oeuf et cuire à four chaud.

Crumble : dans une tourtière en terre ou porcelaine beurrée, lamelles de pommes épluchées, garnir le dessus de "crumble" (beurre - sucre semoule - farine) cuisson au four. On peut ajouter dans le "crumble" des noisettes grillées et émiettées ou des morceaux de noix de pécan - Se sert tiède, avec de la crème fraîche liquide.



RECETTES DE POMMES

Compote de pommes : pommes pelées, coupées en morceaux et cuites dans un sirop vanillé,

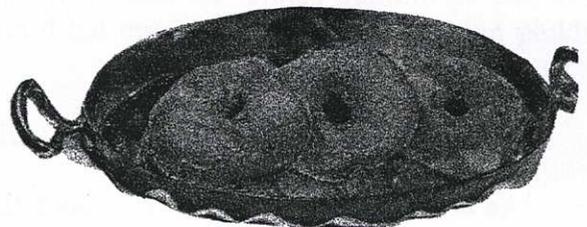
Marmelade de pommes : pommes pelées, coupées en morceaux et cuites dans un sirop vanillé, puis réduites en purée.

Pommes sautées : pommes pelées ou non, sautées au beurre à la poêle, saupoudrée de sucre vers la fin de la cuisson et légèrement caramélisées.

Pommes au sirop ou au vin : pommes évidées au centre, mais non pelées, cuites entières, pochées entières dans un sirop léger vanillé ou dans du vin rouge sucré et parfumé à la cannelle.

Pommes bonne femme : pommes évidées au centre, mais non pelées, incisées au deux tiers de leur hauteur, placées dans un plat creux allant au four, garnies dans leur centre de sucre vanillé ou de miel et cuites au four.

Beignets de pomme : rondelles de pomme (1cm d'épaisseur) enduites de pâte à beignets et cuites dans un bain de friture, égouttées et saupoudrées de sucre semoule.



Chausson aux pommes : marmelade de pommes, enfermée dans de la pâte feuilletée, repliée en forme de chausson, dorée à l'oeuf et cuite au four.

Douillon : pommes pelées, évidées au centre, enrobées "en aumônière" de pâte feuilletée puis cuites au four.

LES FRUITS EN QUELQUES CITATIONS

Source : « La fortune du Pot : anthropologie des expressions populaires d'origine culinaire » de Mathias LAIR (janvier 1989) et « L'histoire à table » d'André CASTELOT (1972).

Le mot « fruit » n'est pas d'origine alimentaire. Son sens premier s'est conservé dans l'objectif « fructueux » et dans des expressions comme porter ses fruits ou recueillir les fruits de quelques choses, que l'on associe aujourd'hui à l'arbre portant...ses fruits. Fructus, en latin, signifiait « rapport, production, profit ».

Les fruits ont de nombreuses qualités tant sur le point nutritif (source de vitamines et de minéraux) que sur l'aspect organoleptique.

LA POMME

Croquer la pomme

La légende veut que le fruit défendu fût une pomme qu'Eve fit croquer, grâce lui soit rendue ! à Adam. En latin ce fruit se dit « *pomum* ». Pour les premiers traducteurs romains puis gaulois de la bible, la pomme était le fruit par excellence, puisque *malum*, pomme en latin, signifiait aussi, par un hasard du langage, le mal, la punition, la faute ! Au Vⁱème siècle, dans certaines régions de la Rome, le latin populaire avait abandonné *malum*, pomme, pour *poma*. Les Gaulois les ont imités, mais on trouve encore la trace du sens premier de fruit dans les termes pomme de pin, pomme d'amour, pomme d'orange... Voilà pourquoi, aujourd'hui encore, on croque la pomme plutôt que l'abricot ou l'orange.

Avoir avalé un pépin file la même métaphore : c'était « être enceinte ».

A partir de 1936, avoir un pépin est « avoir un petit ennui, une complication imprévue ».

La pomme d'Adam, saillie du cou masculin dû au développement du cartilage thyroïdien, serait le morceau de pomme qu'Eve fit croquer au malheureux : cela lui est resté au travers de la gorge, ainsi qu'à tous ses fils ! Au XVIIⁱème siècle, on disait aussi « le morceau d'Adam ».

Tomber dans les pommes. Cette expression n'a rien avoir avec le fruit. Mais selon Maurice RAT, c'est une déformation de pâmoison lui-même réduit en pâte, on devrait donc dire tomber dans les pâmes (se pâmer, du latin *spasmus*, spasme), mais personne ne le dira. Cette expression signifie s'évanouir. Pourtant l'évanouissement n'est pas consécutif des spasmes, qui se caractérise par une contraction musculaire brusque. En 1960, Furetière faisait la différence entre ces deux termes :

« La pâmoison diffère de l'évanouissement, en ce que celui-ci arrive par la défaillance des forces naturelles : au lieu que la pâmoison se fait par quelque violente passion qui cause une convulsion subite qui empêche le passage des esprits. »

Ce fruit est devenu très ordinaire en France, et donne lieu à une expression « commun comme une pomme ».

C'est bien fait pour ta pomme. Il s'agit d'une interjection qui généralise le mot de pomme, qui désigne alors la personne entière. C'est un euphémisme pour « c'est bien fait pour toi ».

Prendre quelqu'un pour une pomme étant le prendre pour un cornichon, un niais, un nigaud.

Haut comme trois pommes, ce n'est pas très haut, mais plus que trois pommes à genoux, comme on se plaît parfois à préciser ; ou encore, sans doute par souci de précision, comme deux pommes et demi : on emploie cette expression pour les enfants sur lesquels on s'attendrit.

Il est trognon ! Dira t-on, en s'extasiant devant un charmant bambin. Voire ! Méfiance devant ces mœurs anthropophages : un trognon est ce qui reste d'un fruit une fois qu'on a mangé tout ce qui pouvait l'être.

Ma pomme. Car comme chantait Maurice CHEVALIER, ma pomme c'est moi. L'expression se conjugue : on dit ta pomme ou sa pomme. Apparue chez les voyous vers 1890, elle tire son origine de l'utilisation du fruit, comme la poire ou le melon, pour désigner le visage.

Parmi les pommes mythologiques, on retiendra la pomme de discorde citée par d'Aubigné. C'est la pomme que le pâtre Pâris dut attribuer à la plus belle des déesses lors d'un concours de beauté. Il avait le choix entre plusieurs femmes mais la polygamie n'avait pas droit de cité en Grèce. La catastrophe était donc inévitable : il choisit Aphrodite, ce qui déplut aux deux autres laissées pour compte, qui déclenchèrent la guerre de Troie. Par référence à cette légende, on dit décerner la pomme et emporter la pomme.

La pomme de NEWTON. On ne sait si elle lui tomba sur la tête, toujours est-il qu'elle eut de grands effets. On emploie cette expression pour qualifier de petites circonstances donc les effets sont disproportionnés.

La pomme de Guillaume TELL est une allusion à l'arbalétrier suisse. Ce bon père ne s'est pas trompé de pomme.

LA POIRE

Certains fruits ont le don de stimuler la création de langage populaire. Après la pomme, la poire est de ceux – là, qu'elle soit williams, cuisse-madame ou virgouleuse !

Il fut un temps où l'on disait ma poire, comme on dit encore « ma pomme, c'est moi ».

Originaire du moyen orient, le poirier se rencontre fréquemment sous la forme naturelle dans nos pays tempérés comme en Asie occidentale et centrale. Ses fruits sont alors minuscules et rares. Les romains avaient déjà pallié ces inconvénients, si l'on croit Virgile : « *Grefte tes poiriers, Daphnis ; tes arrière-neveux en recueilleront les fruits* ». On leur doit la diffusion de la culture du poirier, et

peut-être celle de quelques bonnes expressions ? Il faut attendre VILLON pour trouver l'une d'elles, couchée sur le papier de son testament :

*Dieu merci et Jacques THIBAUD
Qui tant d'eau froide m'a fait boire
Manger d'angoisse mainte poire »*

La poire d'angoisse était instrument de torture, en forme de poire précisément, qu'on introduisait dans la bouche. Un ressort habilement ménagé distendait les mâchoires.

Un tel appareil justifie à lui seul l'évocation de l'angoisse, terme dérivé du latin *angustus* (étroit, resserrement, d'où gêne de la respiration). Un siècle après VILLON, RABELAIS joue avec la locution, l'utilise au sens figuré, et la pique pour toujours au ciel de la littérature.

Avaler, manger des poires d'angoisse devient un calembour fait en l'honneur de l'arboriculteur inconnu qui vécut à Angoisse, en Dordogne : on lui devrait une variété de poire âpre et sèche comme un caillou, immangeable autrement que cuite ! Molière utilisait l'expression :

« Des poires d'angoisse que vos cruautés me font avaler tous les jours ».

Dés 1640, OUDIN fixait dans son Recueil de curiosités françaises des expressions toujours usitées comme garder une poire pour la soif, entre la poire et le fromage, ne pas promettre poires molles ..qui équivalait à la promesse d'un traitement parfaitement rigoureux. Molière encore :

« .. la dureté de vote âme, qui, par ses continuels dédains, ne me promets pas poires molles. »

Si la poire du village d'Angoisse n'était guère désaltérante, malgré la faveur qu'elle connut au Moyen Age, la poire du bon chrétien, l'ancêtre de notre moderne williams, était propre à éteindre la soif. Qui a fait un peu de marche, surtout par saison chaude, connaît les vertus d'un fruit mangé dès que la bouche sèche. Il est frais et plus efficace qu'une goulée d'eau.

Garder une poire pour la soif, c'est cela : garder une possibilité en cas de besoin. Et donc par extension, des ressources pour un futur emploi. Trois cents ans plus tard, le sens reste inchangé :

« il est difficile de se garder une poire pour la soif, mais il est plus difficile, en vieillissant, de se garder soif pour la poire »

(Le charivari, 1/07/1892)

A l'époque où vivait OUDIN, la coutume était de manger une poire avant le fromage, sans doute pour faire oublier au palais les viandes et les sauces, comme on le fait aujourd'hui avec la salade. Tenir un propos entre la poire et le fromage signifiait donc concrètement : à la fin du repas, au moment où les appétits sont apaisés, et les esprits ouverts et réjouis. Au début du XVII^{ème} siècle, dans les Francion, de Sorel, un personnage répond : *« nous en parlerons à souper, entre la poire et le fromage »*. On trouve une extension au sens figuré dans Balzac et Flaubert. Aujourd'hui, que l'ordre de la poire et du fromage est inversé, l'expression signifie seulement : de manière fortuite, à un moment perdu.

Il faut attendre le XIX^{ème} siècle pour trouver la trace de nouvelles expressions.. en forme de poires. Celle de notre bon roi Louis Philippe est passée à la postérité grâce au dessinateur DAUZAT. On lui doit l'usage du mot poire pour désigner le visage.

D'où l'expression faire sa poire, c'est à dire prendre un air important, prétentieux, mais aussi de mauvaise humeur.

D'où aussi se payer la poire de quelqu'un. C'est ce que l'on fait avec les bonnes poires, les dupes.

LA PÊCHE

La pêche vient de chine par l'intermédiaire de la Perse. Lorsque les Romains la découvrirent, ils l'appelèrent *malum persicum* (pomme perse), puis *pessicum et pesca* : d'où le nom de pêche.

Se fendre la pêche, ou la prune c'est rire.

Recevoir une pêche, le plus souvent en pleine tronche, signifie recevoir un coup et date du début du siècle.

Avoir la pêche, ou avoir la frite c'est être en plein forme, avoir le moral.

Le noyau de la pêche a en commun avec les autres noyaux d'être dur. D'où peut-être, pour les lits et fauteuils, l'expression être rembourré de noyaux de pêche.

LA CERISE

Du XI au XVI ième siècle, ne pas valoir une cerise, c'était ne rien valoir du tout.

Acheter quelque chose pour une poignée de cerise est l'acheter à bon compte, pour une bouchée de pain.

Se disputer pour des queues de cerises, c'est entrer dans des détails sans importance. De même, faire deux morceaux d'une cerise est couper les cheveux en quatre.

Avoir la cerise signifia quelque temps en 1895, avoir de la chance, par opposition à avoir la guigne (qui est une sorte de griotte). A partir du XX ième siècle, « avoir la cerise », par antiphrase signifia avoir de la malchance.

Comme beaucoup de fruits, la cerise vaut pour ma tête, et la personne entière. On dit ma cerise pour « ma pomme » ; se refaire la cerise est se refaire une santé. Gérard de Nerval :

« Elle avait les traits les plus nobles, le front haut, la bouche en cerise, la bouche petite, vermeille et arrondie ».

Etre rouge comme une cerise est un signe de confusion ou de plaisir, ou les deux à la fois.

L'ORANGE et LE CITRON

Le citron comme l'orange est le symbole de l'exploitation condamnable : presser quelqu'un comme un citron est en tirer le maximum de jus. Il paraît que cette pratique est commune aux percepteurs et aux patrons ! Voltaire dit la même chose avec les oranges :

« J'aurais besoin de lui un an tout au plus ; on presse l'orange et on jette l'écorce »

(Lettre à Mme Denis du 2/09/1752).

L'origine de cette expression vient sans doute du sens ancien du mot « presser » : poursuivre sans relâche, exercer une gêne, contraindre à une restitution.

Se presser le citron est réfléchir, comme souvent le fruit désigne la tête.

LES NOIX

Valoir une noix signifie ne rien valoir du tout.

Vieille noix dénote une nuance de tendresse de que l'on n'adresse qu'aux amis de longue date.

L'ORIGINE DES FRUITS

Source : « La passion des fruits » de Frédéric LEBAIN (1984)

I / Les fruits exotiques

La **GOYAVE** est originaire des Antilles, elle est également appelée « poires des Indes » à cause de sa forme. Sa couleur varie en fonction de son origine. Ce fruit doux, parfumé est très rafraîchissant ; il se consomme lorsque sa peau est légèrement marbrée (signe de maturité).

Le **KIWI** est un fruit importé de Nouvelle Zélande. Sa culture se développe en Europe du Sud et on le trouve dans le Midi de la France. Le kiwi se reconnaît à sa forme moins régulière.

Le **MANGOUSTIN** est un fruit d'origine très peu répandu dans notre pays à tort car d'une saveur subtile. Il peut être utilisé pour de nombreuses préparations : salades de fruits, sorbets... On l'appelle aussi mangouste.

La **BANANE**. Deux sortes sont plus communément utilisées : la banane verte (plantain) entrant dans de nombreuses préparations de plats exotiques, et la banane fruit (tigrée) utilisée nature ou cuite dans de nombreuses pâtisseries. La banane serait originaire d'Inde. Aujourd'hui, on la cultive surtout dans les pays africains.

L'**ANANAS** est un fruit tropical qui fut découvert au XVI^{ème} siècle par Jean de Lery lors d'un de ses voyages au Brésil. Il fait aujourd'hui partie des fruits exotiques les plus consommés en Europe sous diverses formes : frais, en conserve, en jus ou bien séché.

Le **LITCHI** est appelé également cerise de Chine, le litchi est recouvert d'une solide écorce qui laisse apparaître un fruit légèrement translucide et très parfumé. Souvent utilisé dans la cuisine chinoise, il apparaît petit à petit dans la nôtre.

La **MANGUE** est originaire de Malaisie. Il en existe plusieurs variétés, de formes, de couleurs et de goût différent. Aujourd'hui, on peut se procurer toute l'année des mangues d'origines diverses : Côte d'Ivoire, Brésil, ...

L'**AVOCAT** est venu d'Amérique du Sud, il est aujourd'hui le fleuron de nombreuses cuisines de par le monde : Israël, Mexique, ..Il est de forme oblongue ou ronde, avec une peau lisse ou plus rugueuse selon son origine. Mûr à point, il développera une fine saveur de noisette.

Le **KAKI** est très proche de la tomate en ce qui concerne sa forme et sa pulpe, le kaki, aussi appelé abricot du Japon, doit être consommé bien mûr, sinon une légère âpreté masquera la saveur délicate de ce fruit.

La **NOIX de COCO** est très utilisée fraîche dans différentes recettes tropicales, elle reste en France peu consommée sinon séchée, à tort d'ailleurs car, fraîche, elle développe une saveur plus prononcée et devient l'un des fruits les plus nourrissants.

La **PAPAYE** est un fruit à chair orange rempli en son centre d'une multitude de grains noirs, semblables à du caviar. On consomme la papaye en légumes lorsqu'elle est verte et en fruit quand elle est mure. Les amateurs la dégustent en hors d'œuvre comme le melon.

Le **FRUIT DE LA PASSION** est de forme ronde, il est considéré mûr quand sa peau marron foncé est fripée. Si la peau est lisse, le fruit sera plus acide et moins sucré. Les pépins à l'intérieur du fruit sont comestibles.

II / Les fruits rouges

La **GROSEILLE**. Il en existe différentes variétés : la rouge est moins sucrée que la blanche. Originaires de Scandinavie, elles sont cultivées dans de nombreuses régions de France. On rencontre également plus localement la groseille à maquereau, plus grosse, juteuse et plus sucrée que la groseille classique.

La **FRAISE**. On en compte 500 variétés. De ce fait et grâce à l'importation, on la trouve sur nos marchés durant une grande partie de l'année.

La **CERISE** se décompose en de nombreuses espèces : burlat (ferme, noire et très sucrée), griotte (plus petite, moins ferme et acide), la guigne, la montmorency, la reverchon pour ne citer que les plus connues.

La **FRAMBOISE** est très fragile. Elle se trouve sur nos marchés à partir du mois d'avril jusqu'au début du mois d'octobre. On réalise avec ce fruit quelque peu acide mais d'une saveur très agréable d'excellentes confitures.

La **FRAISE DES BOIS** est sauvage. Sa saveur est d'une délicatesse incomparable. Pour des raisons économiques et de production (elle est cultivée surtout dans l'Orléanais) on obtient alors une fraise des bois plus fade mais de qualité.

La **MURE** comprend deux catégories : la mûre, fruit du mûrier, généralement calibrée est plus grosse que la mûre fruit de la ronce qui borde nos chemins de campagnes.

III / Les agrumes

Le **CITRON JAUNE** est utilisé à petites doses dans de nombreuses préparations culinaires, il relève et fixe le goût de nombreux fruits, notamment dans les glaces et sorbets. Un citron bien mûr est beaucoup plus juteux et moins acide.

La **CLEMENTINE** est le fruit de la recherche du père Clément qui, par croisement de différentes variétés de mandariniers, obtint la clémentine, cultivée aujourd'hui essentiellement en Corse.

Le **POMELO**. En fait, ce que nous appelons habituellement le pamplemousse est le pomélo, croisement d'un pamplemousse et d'une orange. Généralement très gros, le vrai pamplemousse est peu présent sur nos marchés.

Le **CITRON VERT** est très utilisé dans la cuisine tropicale notamment dans les préparations à base de poissons ou de viandes, il est surtout consommé chez nous dans les cocktails pour son goût et sa forte acidité.

Le **KUMQUAT** est un petit fruit de forme ovale originaire de Chine. Aujourd'hui, cultivé dans plusieurs pays du monde, il se consomme frais ou cuit avec la peau. On l'utilise très souvent pour l'élaboration de confitures.

L'**ORANGE** se décompose en de nombreuses variétés dont la production s'étale sur toute l'année. Les plus savoureuses se dégustent pendant les mois d'hiver et nous viennent d'Espagne ou d'Italie. Les variétés les plus répandues sont les navels, les Maltaises et les sanguines.

IV / Les autres fruits

Le **RAISIN** est principalement utilisé dans notre pays pour la fabrication du vin, le raisin (surtout séché) rentre maintenant dans de nombreuses recettes culinaires. On le choisira selon sa variété : chasselat, muscat, italia, ce dernier étant certainement le plus agréable à déguster nature.

La **FIGUE** est très répandue dans le sud de la France, elle nous vient d'Orient. On la consomme fraîche en saison et séchée le reste de l'année. De nombreuses variétés existent : les violettes, les vertes mais les blanches sont celles qui ont le plus de goût.

Le **MELON VERT** a un goût moins prononcé que le melon dit de Cavaillon. Il est peu cultivé en France. Il nous arrive à contre saison. De forme ronde à peau verte ou bien oblongue à peau jaune, il est très agréable car très rafraîchissant.

La **RHUBARBE** fut longtemps seulement médicinale, avant d'être introduite dans la cuisine par les Anglais. Elle est maintenant l'élément principal de nombreux desserts : tartes, tourtes, confitures, ...

La **PASTEQUE** est un gros fruit qui peut peser jusqu'à 5 kg Il est composé d'eau à plus de 90% et, de ce fait très rafraîchissant. On le consomme nature ou en confiture. Il est cultivé dans le sud de la France, mais aussi en Espagne.

La **PRUNE** est originaire d'Asie. Ce fruit a beaucoup évolué grâce aux différentes greffes qui ont suivi sa découverte. En raison, de nombreuses variétés sont à notre disposition : quetsches, reines claudes, mirabelles...

La **PECHE** (jaune ou blanche) est originaire de Chine, et aujourd'hui principalement récoltées dans le sud de la France. De nombreuses variétés sont à notre disposition, mais la plus appréciée reste la « pêche de vigne » de plus en plus rare sur nos marchés.

La **POIRE** est originaire d'Asie, elle est devenue l'un des fruits les plus consommés de notre pays. Grâce à ses différentes variétés on la trouve maintenant toute l'année sur nos marchés. La poire williams aux yeux des amateurs reste la plus savoureuse.

La **DATTE** est vendue fraîche, séchée sous forme de régime ou en conserve, la datte est un fruit très énergétique que l'on rencontre rarement dans nos plats. Cependant, elle est très utilisée dans les pâtisseries orientales.

La **POMME** est le fruit le plus consommé dans le monde. Chaque pays bénéficie de sa propre production. De ce fait sont nées de nombreuses variétés : granny Smith (verte), starking (rouge), golden (jaune)....