



LES BIENFAITS DES POMMES DU QUÉBEC!



JULIE DESGROSELLIERS, diététiste

EN TÊTES D’AFFICHE du Guide alimentaire canadien, les fruits et les légumes constituent une réelle police d’assurance santé à long terme. Or, les pommes rouges du Québec telles que la *McIntosh*, la *Empire*, la *Cortland* et la *Spartan* ne font pas exception! Composées en moyenne de 86% d’eau, elles contiennent peu de calories et sont une source de fibres alimentaires. Par conséquent, elles ont une faible densité calorique, idéales pour favoriser la satiété et un tour de taille « modèle »!



VALEUR NUTRITIVE		
1 pomme fraîche, de grosseur moyenne		
Teneur		% valeur quotidienne*
Énergie : 72 calories		
Lipides	0,2 g	0 %
Glucides	19 g	6 %
• Fibres	• 2,6 g	• 10 %
Protéines	0,4 g	
Vitamine C	6,4 mg	11 %
Potassium	148 mg	4 %
Cuivre	0,037 mg	2 %

Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada.

* Valeurs basées sur les apports quotidiens recommandés (AQR) et les normes de référence

LA FORCE d'une saine alimentation repose en grande partie sur la variété puisqu'elle permet à votre corps de recevoir tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner à son plein potentiel. Chaque jour, misez sur des choix gagnants, colorés et diversifiés.



Moins connu, le **POTASSIUM** intervient dans la transmission des influx nerveux et la contraction musculaire. Il régule également le rythme cardiaque et la pression artérielle ●

La **VITAMINE C**, également appelée acide ascorbique, n'est pas stockée dans l'organisme d'où l'importance d'en faire le plein au quotidien. Antioxydant bien connu, la vitamine C favorise la santé des os, de la peau, des cartilages et des gencives. Elle facilite également l'absorption du fer végétal et la cicatrisation ●

TOUR D'HORIZON SUR LES NOMBREUX BIENFAITS DES POMMES
UNE ALIMENTATION SAINE, riche en fruits et légumes, peut avoir des répercussions extraordinaires sur votre bien-être quotidien et sur l'incidence de plusieurs maladies.



NE PELEZ PAS VOS POMMES!

Plusieurs études démontrent que **la pelure des pommes renferme davantage de composés antioxydants que la chair**, sans compter qu'elle cache plusieurs éléments nutritifs ●

LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs pommes rouges renferment davantage d'antioxydants que les pommes jaunes ou vertes. À en rougir de santé et de plaisir! ●



COUP DE « CŒUR » POUR LES POMMES!

De tous les fruits, ce sont les pommes qui contiennent le plus de quercétine. Ce sont d'ailleurs les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires de la **quercétine** qui semblent bénéfiques pour la santé du cœur ●

RESPIREZ MIEUX

Selon une étude effectuée à Londres, les gens qui ont mangé au moins deux pommes par semaine avaient un **risque inférieur d'environ 22-32 % de développer de l'asthme** comparativement à ceux qui en avaient consommé moins ●

LE SAVIEZ-VOUS?

Chaque portion quotidienne de fruits et de légumes **réduit d'environ 4 % le risque de maladies cardiovasculaires**.
Richard Béliveau, Docteur en biochimie ●



La pomme contient des fibres solubles, principalement sous forme de pectine, reconnues pour aider à réduire le taux de « mauvais » cholestérol sanguin. De plus, la pectine ralentit le passage des aliments dans l'intestin, ce qui favorise le contrôle du poids et aide à éviter des hausses subites de la glycémie suite aux repas. **La pomme contient aussi des fibres insolubles** qui favorisent une bonne santé et régularité intestinale ●

ELOIGNEZ LE CANCER

Grâce à ses composés phytochimiques, la consommation d'au moins **une pomme par jour pourrait non seulement éloigner le docteur mais possiblement aussi certains types de cancer**, tels que le cancer du poumon et le cancer colorectal ●

LE SAVIEZ-VOUS?

Les recherches montrent que l'on peut **prévenir l'apparition du cancer** dans environ le tiers des cas en mangeant bien, en étant actif physiquement et en maintenant un poids normal ●

PASSE-PARTOUT, les pommes rouges du Québec se marient à merveille avec les aliments tant sucrés que salés, et ce, du petit-déjeuner au souper, en passant par de savoureuses idées de desserts. Mais il n'y a rien de mieux que de croquer à belles dents dans une pomme fraîche pour pleinement profiter de sa texture croquante et de sa saveur sucrée juste à souhait !

PETIT-DEJEUNER

Ajoutez une pomme râpée, avec la pelure, à vos recettes de muffins ou à votre **bol de gruau**. Un p'tit truc : pour un déjeuner plus rassasiant et nutritif, je fais cuire mes flocons d'avoine avec du lait plutôt que de l'eau ; Tartinez un bagel de fromage à la crème puis y déposer de minces tranches de pomme. Passez sous le **gril** quelques minutes et savourez ; La fin de semaine, j'adore me régaler de **crêpes** généreusement garnies de pomme et de cheddar, arrosées de sirop d'érable... miam !

Spartan



DINER

Ajoutez du **croquant** à vos salades-repas en y ajoutant une pomme en dés. Pour éviter qu'elle ne noircisse, coupez-la uniquement au moment de déguster votre lunch. Ma combinaison préférée : pomme, poulet grillé, fromage de chèvre et canneberges séchées sur un lit de roquette, le tout relevé d'une vinaigrette légèrement sucrée au miel et assaisonné de cumin ; Jazzez vos sandwichs en leur ajoutant des tranches de pomme. Personnellement, j'en ajoute aussi dans mes **hamburger**... une tradition de mon grand-papa ! Allez-y... vous serez agréablement surpris !

Mentosh

SOUPER

Si vous n'avez pas encore cuisiné des **potages** à base de pomme, allez hop à vos chaudrons ! Vos papilles tomberont instantanément sous le charme du goût légèrement acidulé de la pomme combiné aux légumes. Mes deux recettes préférées : courge, pomme et coriandre - brocoli, pomme et cari. Pour épater la galerie, sans passer des heures dans la cuisine, farcissez un **filet de porc** de morceaux de pomme et de thym frais. Pour plus de saveur, faites préalablement mariner votre viande.



DESSERT

Lorsque j'étais « petite », maman nous préparait des pommes « chaudes ». Pour se faire, elle retirait le cœur des fruits et remplissait la cavité d'un mélange de raisins secs, de noix hachées et d'un soupçon de beurre et de cassonade. Elle faisait cuire chaque pomme environ 90 secondes au **micro-ondes**. Vite préparé et santé, c'est un dessert que je prends plaisir à refaire, maintenant que je suis « grande » !

Empire



Cortland

