

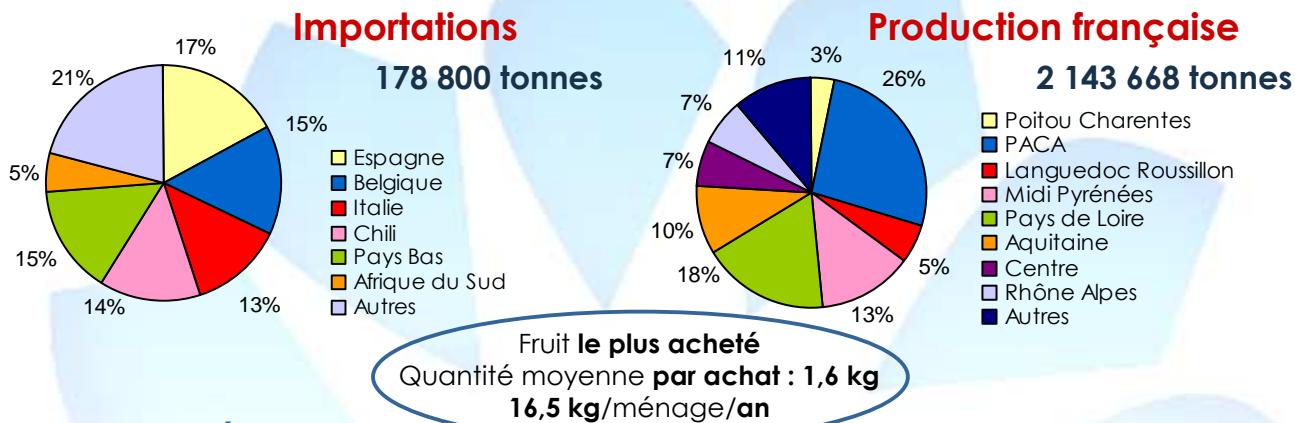


Historique

Dès le Néolithique, l'Homme introduit les variétés comestibles de pommes dans son alimentation. Trois siècles avant notre ère, les variétés de pommes sont au nombre de 6, et font déjà l'objet de plusieurs descriptions. Les Romains portent quant à eux ce nombre à une bonne trentaine, et vers la fin du XIVème siècle, lorsque la pomologie est devenue une véritable science, on en compte un centaine, rien que pour les variétés françaises ! Mais c'est au XIXème siècle que l'essor de la pomme est le plus spectaculaire, grâce à une large multiplication fournissant des cultivars mieux adaptés à leur diffusion. Un répertoire des variétés alors existantes évalue leur nombre à 527. Depuis, les nombreux croisements et hybridations réalisés ont porté le nombre de variétés de pommiers à 6000 dans le monde...

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



Saisonnalité

| | J | F | M | A | M | J | J | A | S | O | N | D |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sud Est | | | | | | | | | | | | |
| Sud Ouest | | | | | | | | | | | | |
| Val de Loire | | | | | | | | | | | | |
| Belgique | | | | | | | | | | | | |
| Italie | | | | | | | | | | | | |
| Chili | | | | | | | | | | | | |
| Pays Bas | | | | | | | | | | | | |
| Espagne | | | | | | | | | | | | |
| Afrique du Sud | | | | | | | | | | | | |
| Nouvelle Zélande | | | | | | | | | | | | |



Un fruit disponible toute l'année grâce à la diversité des sources d'approvisionnement et au stockage.



Il existe de très nombreuses variétés, qui diffèrent selon leur coloration, saveur, utilisation ou période de commercialisation.



A croquer : Granny, Pink Lady®, Fuji, Idared, Rouges
Au four : Golden, Gala, Elstar, Reinette grise
En tarte : Golden, Gala, Braeburn, Reine des Reinettes...

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

Fruit "coupe-faim" par excellence, elle rassasie sans apporter trop de calories.

Action diurétique liée à sa richesse en eau et en Potassium, à sa faible teneur en sodium, et à la présence de sorbitol.

Grâce à sa richesse en fibres (3 à 3,7 g, composées pour une grande part de matières pectiques solubles : pectines, protopectines, acide pectine..., de cellulose et d'hémicelluloses, et de lignines), elle a un effet **régulateur sur le transit**.

Sa consommation régulière (2 à 3 par jour) peut aider à normaliser un taux de **cholestérol** excessif, et à diminuer un taux de sucre sanguin trop élevé.

| Portion moyenne recommandée (en g) | |
|------------------------------------|-----|
| Enfants | 100 |
| Ados | 150 |
| Adultes | 150 |
| Personnes agées | 150 |

Conseils

Utilisée en **entrée**, comme ingrédient complémentaire de salades, en **légume**, cuite en accompagnement (sauté de porc, canard, boudin...), en **dessert**, crue, en salade de fruits, ou cuite, en pâtisseries, compote, au four...

Elle se consomme aussi idéalement **entre les repas**.



Choisir des fruits avec une bonne turgescence et un pédoncule frais.

