

## La pomme



Les pommes récoltées en France sont moins chères d'octobre à avril mais ReVIVRE peut vous en fournir à prix bas toute l'année !

Apport calorique modéré, c'est un fruit qui apporte environ 70 kcal lorsqu'elle est de calibre moyen.

La pomme contient des fibres régulatrices et rassasiantes, ce qui donne un effet coupe-faim.

### Conservation

A température ambiante.

**Attention** : La conservation peut aller jusqu'à plusieurs semaines dans un endroit frais. Il faut cependant savoir que placée dans une corbeille de fruit, elle dégage un gaz qui favorise la maturation d'autres fruits (bananes, avocats, etc...)



### Recettes

Froid	Chaud
En dessert	Tarte aux pommes
<b>Ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 pomme</li> <li>- Econome</li> <li>- Sucre</li> </ul>	<b>Ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 pommes</li> <li>- 1 pâte feuilletée</li> <li>- Sucre</li> <li>- 2 œufs</li> <li>- Crème</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pomme peut se manger crue en dessert</li> <li>- Crue et râpée, légèrement sucrée, elle sera appréciée par les enfants</li> <li>- On peut également, après l'avoir lavée, coupée en morceaux, la faire cuire et la manger froide ou tiède en compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir des pommes tendres (Golden ou Royal Gala)</li> <li>- Étendre la pâte dans un moule en gardant le papier antiadhésif</li> <li>- Épluchez et coupez les pommes en morceaux</li> <li>- Cassez 2 œufs dans un récipient</li> <li>- Ajoutez le sucre et 2 cuillères à soupe de crème fraîche puis mélangez</li> <li>- Étalez le liquide sur les pommes et faire cuire au four à 180° pendant 30 minutes</li> </ul>

