



JAMAIS TROP
COLORÉE

LA POMME

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Les pommes offrent un large éventail de variétés et de saveurs. Elles rythment tous les moments de la journée, croquées au naturel ou cuisinées pour des mets sucrés ou salés.

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos pommes :

- La pomme doit être ferme et parfumée, sa peau lisse et sans tache sombre.
- Une variété adaptée à votre envie de préparation : la douceur de la Golden, le croquant de la Gala, le goût acidulé de la Granny Smith, la fraîcheur de la Fuji. Pas de quartier, au four : la Reinette grise du Canada, la Braeburn.
- En vous fiant aux indications comme les catégories.

CONSERVATION

Plusieurs jours dans le bac à légumes en la sortant un peu avant de la consommer pour qu'elle révèle tous ses parfums.

BIEN CUISINER LA POMME

Crue ou cuite, pelée ou entière, seule ou associée à d'autres fruits et d'autres saveurs, la pomme se cuisine selon vos goûts et vos envies. Avec quelques gestes simples, régaliez vos proches !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est **JAMAIS TROP**

TARTE RUSTIQUE AUX QUATRE POMMES



PRÉPARATION

15 min.

CUISSON

30 min. four

DIFFICULTÉ

Moyen

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à tarte sablée
- 6 c. à s. de compote de pommes
- 4 c. à s. de poudre d'amande
- 2 c. à s. de sucre cassonade
- 1 pomme rouge
- 1 pomme jaune
- 1 pomme verte
- 1 pomme rose

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 210°C. À l'aide d'un vide-pomme, retirer le trognon des pommes et couper chaque pomme en deux. Couper chaque moitié en très fines tranches sans les séparer. Réserver.
- Sortir la pâte à tarte du réfrigérateur puis l'étaler sur une feuille de papier sulfurisé déjà posée sur une plaque. Saupoudrer le fond de tarte de la poudre d'amande en laissant 3 cm de bord vide environ.
- Déposer ensuite la compote de pommes en laissant toujours les 3 cm libres. Poser alors les demi-pommes tranchées harmonieusement et en créant un dégradé de couleurs qui se suivent (rose, rouge, jaune, vert). Saupoudrer les pommes de cassonade.
- Rabattre soigneusement le bord de la tarte sur la garniture pour la contenir. Enfourner pour 30 à 40 minutes en surveillant la fin de cuisson. Déguster tiède ou froide.

TARTE RUSTIQUE AUX QUATRE POMMES

