

JE SUIS TOMBÉE DANS LES POMMES

Connaît-on vraiment ce fruit qui est si abondant dans notre beau pays????

Je vous suggère d'aller vous promener dans les différents sites Internet qui traitent des pommes, c'est fou tout ce que l'on peut y apprendre.

Savez-vous que?

- les phytonutriments contenus dans les pommes inhibent la croissance des cellules du cancer du côlon et du foie (in vitro)
- 100g de pomme fraîche procure une activité anti-oxydante équivalent à 1500 milligrammes de vitamine C.
- La quercetine, un flavonoïde naturel retrouvé en abondance principalement dans les pommes, pourrait prévenir la croissance du cancer de la prostate en bloquant l'activité des hormones androgènes.
- Une étude a démontré que les personnes, consommant des pommes, ont de meilleures « fonctions pulmonaires » que les autres et qu'elles avaient moins de risques de développer des maladies respiratoires comme l'asthme.
- La consommation de phytonutriments contenus dans les pommes permettrait de réduire les dommages causés par le « mauvais » cholestérol et aider à se protéger contre les maladies cardiovasculaires.
- Une haute consommation de pommes serait directement liée à de plus faibles risques de mortalité coronarienne.
- Il y a 700 producteurs qui exploitent 19000 acres de pommiers
- Les principales régions productrices sont : la Vallée montérégienne, le Sud-ouest de Montréal, les Laurentides-Outaouais, Québec et Missisquoi-Estrie.
- Les variétés hâtives sont les Vista-Bella et les variétés tardives sont les Paulared, Lobo, McIntosh, Empire et Cortland.
- La McIntosh demeure la pomme la plus populaire au Québec. Elle représente à elle seule environ 62% de la production totale de pommes.

Je savais ce fruit très bon pour notre santé, mais je ne m'attendais pas à autant de bienfait. Redonnons ses lettres de noblesse à la pomme et à chacun sa pomme.

Anne-Marie Savard t.dt.t.n.

Références : Journal L'alimentation; sept 2004 vol. 44

Site www.lapommeduquebec.ca

J'ai déniché pour vous une recette santé faible en gras et en sucre que j'ai tiré du nouveau livre de recette de Minçavi « Spécial 20^e anniversaire »

On peut facilement se procurer ce nouveau livre, dans les groupes Minçavi et il n'est pas nécessaire d'être membre pour l'acheter.

CÔTELETTE DE PORC AUX POMMES

Ingrédients

8 côtelettes de porc de 150g chacune

Sauce aux pommes

1/2 oignons hachés

1 branche de céleri hachée

2 pommes coupées en dés avec la pelure

125mL d'eau

125mL de bouillon de poulet sans gras

jus ½ citron

Une pincée de clou de girofle

22.5 ml de succédané de sucre brun

Sel et poivre au goût

Mode de préparation

Dans une casserole vaporisée d'huile végétale, suer l'oignon et le céleri. Ajouter les pommes et cuire 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et poursuivre la cuisson 5 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un pied mélangeur.

Dans une poêle, saisir les côtelettes sans les cuire complètement. Saler et poivrer.

Déposer les côtelettes dans un plat allant au four et les recouvrir de la sauce aux pommes.

Couvrir le plat d'un papier d'aluminium et cuire au four à 350oF pendant 20 minutes.

Et Bon Appétit