

Passport santé : du verger à l'assiette, les bienfaits de la pomme



Food Contenu de marque

Pink Lady

Publié le 22-02-2019 à 11h42 - Mis à jour le 22-02-2019 à 11h43



Alliée bien-être et minceur

Première de la classe, la pomme figure sur la liste des dix meilleurs aliments « santé », notamment, pour sa richesse en pectine et en vitamine C. En France, elle a été classée première au hi-parade des fruits antioxydants par le CIRAD (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement). Ses atouts majeurs ? Anti-oxydante, anti-cholestérol, anti-hypertension, la pomme est un fruit unique qui présente des atouts nutritionnels d'exception. Bonne pour le cœur, le foie, la digestion, le système immunitaire et les dents, ne dit-on pas qu'une pomme par jour éloigne le médecin ?

Grâce à son concentré de bons nutriments et riche en fibres rassasiantes, la pomme est un excellent coupe-faim : c'est un fruit très peu calorique (une pomme de 150 g apporte environs 65 calories) qui renferme de la pectine et de la phlorizine, un polyphénol qui réduit l'absorption de sucre au niveau des intestins, c'est donc tout bénéfique pour la ligne. Enfin, très riche en eau, elle étanche aussi la soif, d'où le célèbre adage : « Il faut toujours garder une pomme pour la soif ». Alors, sans hésiter, si vous ne devez manger qu'un seul fruit régulièrement, tombez immodérément dans les pommes ! Reconnaisable à sa peau lisse et brillante mêlant le rose, le vert et le jaune, le **Pink Lady®** réunit toutes les qualités « santé » et bien d'autres.

Une richesse aromatique exceptionnelle

Comme beaucoup de fruits, la pomme concentre dans sa peau la plus grande partie de ses bienfaits. Goûteuse et savoureuse, bien lavée, la Pink Lady® se déguste telle quelle. Si vous préférez manger la pomme sans la peau, pétez-la et occupez-la en morceaux. Ses arômes fruités et sa saveur délicieusement sucrée s'incorporent à merveille dans une salade de fruits frais, arrosée de citron vert (pour éviter qu'elle noircisse) et gingembre. Les pommes Pink Lady sont aussi parfaites à cuisiner pour des recettes salées et des desserts gourmands. Si vous voulez rester dans le sucré, le choix est très large. Elle peut se préparer cuite, en compote (avec un soupçon de cannelle), poêlée (avec une noix de beurre et un peu de sucre) ou sur une tarte (avec de la cassonade). Intégrée dans un plat salé, la pomme se marie excessivement bien, entre autres, avec le boudin noir. Vous pouvez aussi la glisser sur des brochettes de crevettes ou de lotte et la faire griller avec des aromates. Des accents de vanille en passant par de douces notes vertes, fruitées, épicées et florales, la pomme Pink Lady® offre une très large palette de recettes, et même des plus inattendues !



© Pink Lady

Qui se ressemble, s'assemble !

Auriez-vous imaginé mélanger l'huile et le kiwi ? Le chocolat noir et l'oignon ? La fraise et le parmesan ? Le Food Pairing est une méthode scientifique qui permet d'identifier les aliments qui se marient bien en cuisine, même s'ils semblent a priori incompatibles. La réussite de cette combinaison de saveurs insolites réside dans le fait que ces aliments affichent des composants moléculaires similaires. C'est le chef Sang-Hoon Degeimbre, à l'origine de la gastronomie moléculaire, qui a conceptualisé cette approche. Et la pomme en particulier, de par toute la richesse de ses parfums, révèle à merveille de nombreuses associations surprenantes. Tartare de bar aux pommes, tatakï de thon sur lit de pommes Pink Lady® et son magret de canard aux framboises, omelette de légumes aux pommes, les associations sont aussi surprenantes qu'infinies. Découvrez une palette de recettes créatives et laissez s'exprimer le druide qui sommeille en vous !

Lorsque responsabilité rime avec qualité

Lorsque l'on prend le temps de bien faire les choses, quoi de plus naturel que de préserver la Terre qui nourrit les pommes Pink Lady®. La production écoresponsable marque l'engagement des pomiculteurs pour des méthodes de production respectueuses de la biodiversité dans les vergers. L'ensemble des pratiques adoptées par les producteurs répondent concrètement aux problématiques environnementales d'aujourd'hui. Mise en place de nichoirs pour les mésanges, hôtels à insectes, arrosage au goutte-à-goutte et micro-asperion, priorité aux solutions naturelles de protection des arbres, pollinisation en partenariat avec des apiculteurs, le verger écoresponsable repose sur trois principes essentiels : respecter autant que possible la nature, les cueilleurs et le consommateur. Le maître mot : la biodiversité au service de la production. Le but ? Offrir une véritable plus-value dans l'assiette, avec une pomme saine et riche en goût.



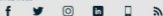
Faisons vivre l'info avec La Libre.be et Libre ECO

Recevez nos newsletters

Entrez votre adresse e-mail

Inscription à la newsletter

Suivez-nous



Contactez-nous

Les autres sites IEM

La Libre.be

Copyright © La Libre.be 1999-2020 (pm sa - ipm) | Droit d'auteur | Charta de la vie privée | Plan de Cookies
Rue des Francs 78, 1340 Bruxelles | Tél : +32 (0) 244 44 44 | N° d'entreprise BE 0483 526 716

Plan du site