

Les Fruits du Vergers: Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours...

CRÊPES POMMES ET CHEDDAR

Ingrédients (6 crêpes):

¾ de tasse de farine blanche non-blanchie bio

¼ de tasse de farine de sarrazin

1 tasse de lait

2 œufs

½ c. à thé de sel

2 c. à table de beurre fondu

2 c. à table cassonade blonde/sucre brun

Garniture :

3 Pommes

6 c. à soupe de cassonade blonde

1 c. à th de cannelle moulue (ou plus au goût)

Beurre et huile extra vierge

3 à thé de jus de citron

Sirop d'érable à la vanille

Cheddar



Pour les crêpes :

Dans un bol, combiner les 2 farines, le sucre et le sel.

Ajouter le lait, les œufs battus et le beurre fondu en remuant jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Couvrir et réfrigérer de 30 minutes à 1 heure.

Faire cuire les crêpes dans une poêle badigeonnée de beurre.

Préparation de la garniture aux pommes :

Couper les pommes en tranches.

Faire chauffer une poêle à feu doux et mettre du beurre et de l'huile extra vierge pressée à froid. Ajouter les tranches de pommes.

Ajouter un peu de jus de citron, de la cassonade blonde et de la cannelle au goût.

Au fur et à mesure de la cuisson (environ 15 minutes), retourner très doucement les pommes afin qu'elles ne se brisent pas.

Pour terminer :

Sur la crêpe chaude, déposer les pommes et des lanières de cheddar québécois.

Verser du sirop d'érable à la vanille bio.

Accompagner d'une petite salade!

HISTORIQUE

Le mot « pomme » vient du latin populaire *poma* qui signifie fruit. Dans le latin classique, pomme se disait *malum*, comme dans mal, car plusieurs mythes catholiques racontaient à l'époque que la pomme était le symbole de la débauche.

La pomme aurait commencé à se diffuser 8 000 av. J.-C. grâce aux marchands et voyageurs. Les Romains excellaient dans sa culture et ont diffusé le pommier dans tout son Empire. Au premier siècle de notre ère, on connaissait déjà une trentaine de variétés.

Aujourd'hui, on compte quelques milliers de variétés à travers le monde, mais la presque totalité de la production mondiale provient d'une dizaine d'entre elles. Les espèces que nous consommons de nos jours sont des hybrides qui ne poussent pas spontanément à l'état sauvage.

On croit que c'est au Moyen-Orient que les agriculteurs ont commencé à domestiquer la poire il y a 7000 ans, probablement en même temps que la pomme. Plus tard, les Romains ont créé plusieurs variétés qui ont voyagé à travers l'Europe. Aujourd'hui, toutes les poires seraient dérivées de 2 espèces : la poire asiatique et la poire européenne.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES ET MÉDICINALES

Les pommes sont une bonne source d'antioxydants et de fibres alimentaires. Manger régulièrement des pommes réduirait le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer et d'asthme.

D'abord, la pomme contient une grande quantité d'antioxydants qui sont reconnus pour prévenir la multiplication des cellules cancéreuses, pour réduire le taux de cholestérol et pour améliorer les fonctions respiratoires.

La pomme contient également beaucoup de fibres solubles, utiles pour ralentir l'absorption le sucre et le cholestérol dans l'intestin.

Pour profiter des bienfaits de la pomme, il est préférable de manger le fruit avec sa pelure. En effet, le pouvoir antioxydant de la pelure de la pomme est de 2 à 6 fois plus élevé que celui de la chair.

La pomme contient des vitamines essentielles, comme la vitamine C, K et le manganèse.

Les propriétés de la poire sont semblables à celles de la pomme : riches en antioxydants, source élevée de fibres alimentaires, surtout la pelure.



Sources: passeportsante.net