

Source [www.lapomme.org](http://www.lapomme.org)

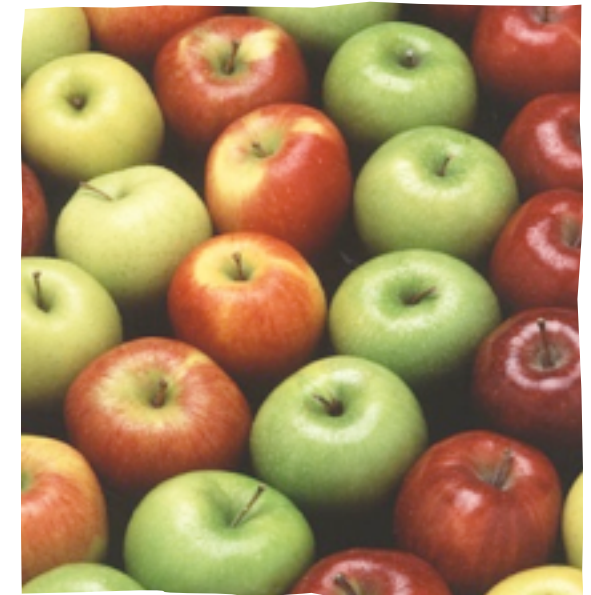
Brochure élaborée par :  
Marie TAUPIN,  
Diététicienne  
Réseau Atlantique Diabète

Avec la participation de :  
Françoise DELBÉ, Sandra  
BEAUCHARD, Davina  
CHALARD, Nadine DURAN,  
Matthieu BERTIN, Coralie  
DAUZAT, Danièle CHAILLÉ

# Brochure de recettes



## «La pomme à l'honneur»



Réseau Atlantique Diabète  
Groupe Hospitalier La Rochelle-Ré-Aunis  
Rue du Dr Schweitzer  
17 019 LA ROCHELLE Cedex 01  
☎ 05 46 45 67 32 ☎ 05 46 42 17 88  
✉ [atlantique.diabete@gmail.com](mailto:atlantique.diabete@gmail.com)  
✉ [atlantiquediabete@wanadoo.fr](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr)  
site internet : [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

## «Une pomme par jour éloigne le médecin»

La pomme possède à l'évidence de nombreux atouts nutritionnels. Elle est capable de fournir dans l'alimentation un complément non négligeable de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments très variés.

Fruit "coupe-faim" par excellence, elle rassasie sans apporter trop de calories.

Son action diurétique est reconnue: elle est liée à sa richesse en eau, en potassium, à sa faible teneur en sodium, à la présence de sorbitol. Grâce à sa richesse en fibres, elle intervient de façon particulièrement intéressante pour le bon fonctionnement intestinal : sa pectine a un effet régulateur sur le transit. De ce fait, la pomme est aussi efficace pour lutter contre la paresse intestinale que pour traiter une tendance à la diarrhée.

Surtout, il a pu être mis en évidence que la consommation régulière de pommes (2 à 3 par jour) peut aider à normaliser un taux de cholestérol excessif, et à diminuer un taux de sucre sanguin trop élevé.

Les études françaises concernant l'action de la pomme sur le cholestérol sanguin ont montré que la consommation quotidienne de 2 pommes peut entraîner une baisse significative du taux de cholestérol sanguin, chez plus de la moitié des sujets testés. L'équipe du Pr Girault, du CHU d'Angers, a confirmé cet effet bénéfique. Durant deux mois, un groupe de 235 patients ayant une cholestérolémie élevée (2,5 g/l ou plus) a consommé chaque jour 3 pommes, pendant ou entre les repas. Les résultats sont spectaculaires : diminution nette (de - 5 % à - 15 %) du taux du cholestérol total, d'autant plus forte que le taux initial est élevé, avec une baisse du "mauvais cholestérol" particulièrement importante, et une amélioration du rapport "bon cholestérol/mauvais cholestérol". Et le phénomène est encore plus marqué lorsque la pomme est consommée avec la peau.

Pour se débarrasser des pesticides qui s'y logent, vous pouvez laisser tremper les pommes une nuit dans un saladier d'eau froide.



Source Aprifel



### Tartare Pomme Grany Smith et saumon

Pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 1 pavé de saumon sans peau
- 1 branche de céleri
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche (15% MG)
- 1 cuill. à café de jus de citron
- aneth, sel, poivre

Coupez les pommes en 4 quartiers, ôtez les pépins et coupez en petits dés. Coupez le saumon en petits morceaux et le céleri en fines lamelles. Dans un bol, mélangez délicatement tous les ingrédients, ajoutez le citron. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur et au moment de servir, nappez de crème fraîche. Décorez avec une branche d'aneth.



### Brochette Pomme-Crevette au piment

Pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 1 cuill. à soupe de paprika
- 3 pincées de piment de Cayenne en poudre
- 1 orange
- 1 petit ananas
- 200g de crevettes décortiquées

Coupez les pommes en dés en ôtant le coeur, mais sans enlever la peau. Epluchez l'orange en quartiers, coupez les ensuite en deux. Pelez l'ananas et coupez le en cubes. Piquez sur les brochettes, en alternant les cubes de pommes, ceux d'ananas, les crevettes et les oranges. Mélangez le paprika et le piment et saupoudrez les brochettes.



### Chèvre chaud sur Golden et thym frais

Pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 2 crottins de Chavignol
- 4 brins de thym frais

Coupez les pommes en deux par le centre en partant de la queue. Retirez le trognon à l'aide d'un couteau pointu. Coupez les crottins de Chavignol en deux, saupoudrez de thym et placez au grill pendant 10 minutes en surveillant la coloration. Servez avec une salade verte.



### Pomme surprise

Pour 4 personnes :

- 4 pommes
- 3 tr. de jambon épaisses
- 1 tranche de gouda épaisse
- 1/4 de concombre
- 1 yaourt
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- ciboulette, sel, poivre

Coupez en dés le gouda et le jambon. Pelez le concombre, et coupez la chair en dés. Ciselez la ciboulette. Dans un saladier, mélangez le yaourt, le vinaigre, la ciboulette, le sel et le poivre. Retirez le chapeau des pommes sans les peler. Evidez la à l'aide d'une cuillère. Coupez la chair en dés. Mélangez avec le reste et remplissez les pommes. Décorez de ciboulette et servez très frais.



### Taboulé aux pommes

Pour 4 personnes :

- 200g de semoule de blé dur
- 200 ml d'eau
- 1 jus de citron jaune
- 2 pommes
- 3 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 50g de noix
- 1 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- 3 cuill. à soupe de raisins secs
- sel, poivre, ciboulette



Versez la semoule dans un saladier, arrosez avec l'eau. Salez et poivrez. Placez 1 minute au micro-ondes, puissance maximale. Mélangez à la fourchette puis remettez 1 minute au micro-ondes. Pelez les pommes, coupez-les en quatre, ôtez le cœur puis détaillez-les en dés. Pressez le citron. Hachez grossièrement les noix en donnant un bref tour de mixeur. Coupez l'emmental en petits cubes. Ciselez la ciboulette. Versez tous ces ingrédients dans le plat de semoule, arrosez avec l'huile d'olive, le vinaigre et ajoutez les raisins secs. Mélangez à la fourchette et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Placez au réfrigérateur au moins 1 h avant de servir.



### Compote de pommes aux épices

Pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes
- 100g de raisins de corinthe
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 2 cuill. à soupe de rhum brun

Dans un bol, mettez les raisins secs, le rhum, le jus de citron et laissez gonfler. Epluchez les pommes. Mettez à cuire et au bout de 10 minutes de cuisson, ajoutez la vanille, la cannelle et les raisins égouttés. Laissez cuire 30 minutes (feu doux). Ecrasez grossièrement, ôtez la cannelle et la vanille. Dégustez tiède.



### Smoothie décontractant

Pour 2 personnes :

- 2 pommes
- 500 ml de lait d'amande glacé
- 1 gousse de vanille

Coupez les pommes en quatre, pelez les et coupez les en cubes. Versez dans le bol du blender, ajoutez le lait et la vanille. Mixez et dégustez.



### Smoothie hydratant

Pour 2 personnes :

- 2 pommes
- 1 sachet de thé vert à la menthe
- 2 branches de menthe

Faites infuser le thé dans 200 ml d'eau. Laissez refroidir, y plonger la menthe fraîche. Coupez les pommes en 4, pelez les et coupez les en cubes. Versez dans le bol du blender, ajoutez le thé froid. Mixer et dégustez glacé.



### Smoothie stimulant

Pour 2 personnes :

- 2 pommes
- 4 kiwis
- 300 ml de jus de mandarine

Coupez les pommes et les kiwis, pelez les et coupez les en cubes. Versez dans le blender avec le jus de mandarine. Mixez et dégustez.