



**Paysannes
& paysans**
suisses

**Les pommes
suisses.**

Pour vous.



Sommaire

Le monde des pommes	4
Les principales variétés	12
Variétés précoces	12
Variétés d'automne	16
Variétés de conservation	20
Variétés «Club»	32
Astuces et conseils	39
Recettes	41
Quelle pomme à quelle saison?	50

La pomme, fruit de la tentation

La pomme, entourée de mythes et de légendes, symbolise l'amour, la fertilité, la beauté, la tentation... et le péché.

Ainsi, Adam et Eve ont été chassés du paradis parce qu'ils avaient goûté au fruit défendu. C'est avec une pomme que la sorcière empoisonne Blanche-Neige.

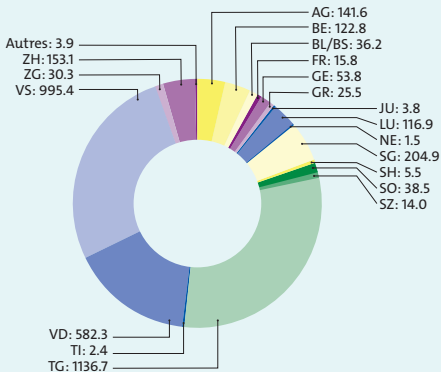
En Suisse, la figure de Guillaume Tell, l'arbalétrier condamné à relever le défi de transpercer d'une flèche une pomme placée sur la tête de son fils, est un mythe fondateur.



La pomme, le fruit préféré des Suisses

Chaque Suisse consomme en moyenne 15 kg de pommes par année: de ce fait, la pomme est incontestablement le numéro un des fruits du pays.

Cultures de pommes par canton (en hectares)



La Suisse, le pays de la pomme

La pomme est non seulement le fruit le plus cultivé en Suisse mais aussi le seul fruit de provenance indigène disponible tout au long de l'année! La récolte de pommes dans notre pays s'élève à environ 138'000 tonnes.

La plupart des pommes consommées en Suisse sont issues d'une production indigène. Seuls environ 5 % des pommes proviennent de l'importation. La Suisse orientale, notamment le canton de Thurgovie, sont parmi les principales régions de la culture de la pomme. Dans le langage populaire, le canton de Thurgovie est appelé « les Indes du moût » parce que la forme du canton rappelle celle de ce pays. Le Valais et la région lémanique sont également des zones de production importantes.

L'assortiment de pommes suisses est tellement varié qu'il y en a de toutes les couleurs, du rouge vif au vert lumineux, et pour tous les goûts, de doux à acidulé.

Allées de pommiers

Les pommes suisses sont cultivées dans des vergers de haute et basse tige. Dans les vergers modernes, les arbres basse tige sont alignés en rangs réguliers. Grâce à leurs branches basses, la récolte des pommes est grandement facilitée.

Les arbres haute tige sont généralement de plus grande taille et plus âgés. Ils font partie intégrante du paysage rural suisse et jouent un rôle primordial pour de nombreuses espèces d'oiseaux et d'insectes.

De ce fait, les arbres fruitiers haute tige constituent un point fort de la biodiversité indigène. De même, la plupart des pommes destinées aux cidreries poussent, comme autrefois, sur ces arbres fruitiers.



Repos hivernal au frais

Dans les chambres froides spécialement climatisées avec une forte humidité de l'air et très peu d'oxygène ainsi que de dioxyde de carbone, les fruits reposent à une température de 2-4 °C, ce qui fait que leur métabolisme est pratiquement au point mort.

Les fruits ne subissent que très peu l'outrage du temps et restent ainsi frais au-delà de 8 mois. Grâce aux nouvelles techniques de conservation, le plaisir de croquer une pomme est garanti tout au long de l'année.

La pomme, une « bombe » de vitamines

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours. »

La pomme est riche en vitamines, sels minéraux, acides de fruits, pectines et hydrates de carbone digestes (fructose). Les fibres qui se répartissent en fibres brutes, cellulose et pectine lient les toxines et favorisent la digestion. La pomme fournit de l'énergie et désaltère. Elle est donc un en-cas quotidien idéal.



Summerred

Acidulée, rafraîchissante, mi-ferme, goût agréable et harmonieux. Pomme de taille moyenne.

Origine: croisement canadien (McIntosh et Golden Delicious) sorti en 1964.

En vente: d'août à octobre

Particularités: la Summerred est destinée principalement à la consommation crue.



Gravenstein

Très juteuse, saveur à la fois douce et acidulée, sa chair est mi-ferme. Pomme de taille moyenne à grande.

Origine: c'est une des variétés les plus anciennes, elle a été découverte en 1669 au Danemark.

En vente: d'août à octobre

Particularités: grâce à son goût sucré-acidulé, cette pomme est excellente crue ou cuisinée. Elle devient farineuse quand elle est trop mûre.



Primerouge

Sa chair est moyennement juteuse, avec une saveur sucrée-acidulée, finement parfumée. Pomme de taille moyenne.

Origine: croisement de Jonathan et Worcester Pearmain, né au Japon en 1970.

En vente: d'août à septembre

Particularités: elle convient surtout à la consommation crue mais aussi à la cuisine et à la pâtisserie.



Galmac

Sa chair est ferme, juteuse, sucrée-acidulée, rafraîchissante et légèrement parfumée. Pomme de taille moyenne.

Origine: variété suisse obtenue en 1986 à la Station de recherche Changins-Wädenswil par croisement de Jersey mac et Gala. Elle ne fut baptisée qu'en 1996.

En vente: de juillet à août

Particularités: c'est crue que la Galmac est la meilleure mais elle se cuisine aussi.



Cox Orange

Sa chair est mi-croquante et juteuse. Fruit de petite à moyenne taille.

Origine: la variété a été créée en 1825 par un Anglais nommé R. Cox puis elle s'est répandue dans le monde entier dès 1850.

En vente: de septembre à février

Particularités: son goût épicé et son calibre parfait expliquent son succès durable. Sa chair est ferme à farineuse.



Elstar

Sa chair acidulée-sucrée est croquante. Pomme de taille moyenne.

Origine: sélectionnée aux Pays-Bas en 1955.

En vente: de septembre à mars

Particularités: en raison de son goût intense, elle se croque le plus souvent crue. On la mange aussi en tarte ou sous forme de compote.



Kidd's Orange

Croquante et juteuse, avec un arôme soutenu. Pomme de taille moyenne.

Origine: elle est née en 1924 en Nouvelle-Zélande d'un croisement de Red Delicious et Cox Orange.

En vente: de septembre à janvier

Particularités: Kidd's Orange est une pomme très sucrée et moyennement acide. Elle convient principalement à la consommation crue mais aussi au séchage et à la confection de tartes. Sa chair reste ferme même à température ambiante.



RubINETTE

Arôme fruité intense. Pomme de taille moyenne.

Origine: la variété a été découverte en 1966 par le pépiniériste suisse Walter Hauenstein et mise sur le marché en 1982.

En vente: de septembre à janvier

Particularités: convient à la consommation crue et cuite. Elle ramollit sous l'effet d'un stockage trop long. Cette variété remporte généralement la première place dans les tests gustatifs.



Boskoop

Corsée, chair acidulée, peau rugueuse.
Pomme de taille moyenne à grande.

Origine: découverte aux Pays-Bas en 1856.

En vente: de septembre à mai

Particularités: pomme à cuire par excellence en raison de son taux élevé de sucre et d'acidité. Le fruit se défait pendant la cuisson. La Boskoop convient aussi très bien à la préparation du cidre.



Gala

Plutôt sucrée, arôme doux, chair croquante.
Pomme de taille plutôt petite.

Origine: sélectionnée en 1934 en Nouvelle-Zélande.

En vente: d'août à juin

Particularités: par comparaison à d'autres variétés, elle contient beaucoup de sucre et peu d'acide. Très sucrée et de calibre moyen, cette pomme est la plus cultivée en Suisse et la préférée des enfants.



Jonagold

Plutôt de grande taille, aromatique, juteuse et délicatement acidulée. Cette obtention est née en 1935 aux USA. Puis elle a conquis le marché européen dans les années 1970.

Origine : croisement entre la Golden Delicious et la Jonathan.

En vente : de septembre à août

Particularités : très sucrée, la Jonagold est très appréciée des enfants. Elle se croque volontiers crue et convient également à la pâtisserie; mais elle brunit rapidement une fois découpée.



Golden Delicious

Arôme doux et sucré, faible acidité. Pomme plutôt de grande taille.

Origine : un semis de hasard, découvert en 1890 aux USA, est devenu une variété répandue dans le monde entier et la pomme la plus cultivée en Europe.

En vente : de septembre à août

Particularités : sa faible acidité et sa douceur en font la préférée des fabricants d'aliments pour bébés. Cette pomme convient aussi à toutes les utilisations en cuisine.



Idared

Pomme de taille moyenne à grande, peau coriace, juteuse et acidulée mais aucun arôme soutenu.

Origine: née aux USA en 1935, elle y a quasiment éliminé du marché son père «Jonathan».

En vente: d'octobre à mai

Particularités: teneur élevée en vitamine C. Convient à tous les modes de préparation.



Maigold

De taille moyenne à grande, ce fruit est sucré-acidulé et se distingue par un parfum typique.

Origine: née en 1964, c'est un succès de la Station fédérale de recherche Wädenswil.

En vente: d'octobre à août

Particularités: conservation très longue.



Pomme Cloche

Pomme de taille moyenne à grande à chair ferme et croquante. Son goût est acidulé et délicatement épicé.

Origine : variété très ancienne, née d'un semis de hasard dans la Basse-Elbe.

En vente : de novembre à juillet

Particularités : convient à la consommation crue, ainsi qu'à la cuisine.



Reinette du Canada

Pomme de taille moyenne à grande. Sa chair est mi-tendre, assez juteuse, acidulée, avec un arôme agréable.

Origine : incertaine. Cette variété fut décrite en 1771 déjà dans un livre de pomologie français.

En vente : d'octobre à mai

Particularités : la Reinette du Canada est une très bonne pomme de cuisine mais elle devient farineuse avec le temps. On la trouve principalement sur le marché local.



Braeburn

Pomme juteuse, plutôt sucrée, à chair croquante, de calibre moyen.

Origine : issue d'un semis naturel en 1950 en Nouvelle-Zélande.

En vente : d'octobre à juin

Particularités : Très riche en vitamine C, elle brunit lentement et se prête donc particulièrement à la cuisine. En Suisse, elle ne mûrit que dans les régions au climat doux.



Pinova

Chair ferme, sucrée-acidulée et très aromatique. Pomme de calibre moyen.

Origine : variété obtenue en Allemagne de l'Est et mise sur le marché en 1986

En vente : d'octobre à juin

Particularités : attrayante silhouette en forme de cœur.



Rubinola

Pomme à chair très ferme, juteuse, plutôt sucrée et très aromatique, de taille moyenne à grande.

Origine: cette variété tchèque résulte du croisement de Prima et Rubin obtenu en 1993.

En vente: de septembre à mai

Particularités: teneur élevée en vitamine C, convient à la consommation crue ainsi qu'à la cuisine. Elle est apte à la culture biologique grâce à sa résistance à la tavelure.



Topaz

Sa chair est ferme, juteuse, sucrée-acidulée et très aromatique. Pomme de calibre moyen.

Origine: cette variété tchèque résulte du croisement de Rubin et Vanda obtenu en 1993.

En vente: de septembre à mars

Particularités: la pomme Topaz contient beaucoup de vitamine C et se prête à tous les modes de préparation.



Les exclusives...

« For members only » : Les variétés « Club » sont des marques protégées. Seuls les membres peuvent effectuer la mise en culture et la vente des variétés « Club ».

Pour cela, ils doivent respecter certaines règles. Ainsi, le Club détermine la quantité de pommes à cultiver, leur calibre et leur sucrosité.

Pink Lady®

Pomme à chair ferme, peu juteuse et sucrée.
Pomme de calibre moyen.

Origine : née en 1973 dans l'ouest australien, c'est un croisement de hasard de Lady Williams et Golden Delicious. Variété : Cripps Pink.

En vente : de décembre à juin

Particularités : très sucrée, la Pink Lady® se consomme principalement crue mais convient aussi à la pâtisserie et à la cuisine.



Tentation®

Chair fine, croquante, de texture très ferme et juteuse, à tendance acidulée. Pomme de calibre moyen.

Origine: La pomme Tentation® est une sélection française, née d'un croisement de Golden Delicious et Blushing Golden.
Variété: Delblush.

En vente: de novembre à mars

Particularités: convient à la consommation crue tout comme à la cuisine et à la pâtisserie.



Kiku®

Chair ferme, juteuse, sucrée, fraîcheur croquante. Pomme de calibre moyen.

Origine: En 1990, un arboriculteur du Tyrol du Sud en voyage au Japon a découvert une branche de pommes Fuji dont descend la Kiku® actuelle. Variété: Fuji.

En vente: de janvier à mai

Particularités: convient à la consommation crue, à la cuisine et à la pâtisserie.



Diwa®

Chair ferme, juteuse au parfum fruité, pomme de calibre moyen.

Origine: croisement de (Idared et Maigold et Elstar issu d'un processus de sélection à la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil (ACW). Connue comme variété depuis 2002. Nom de variété Milwa.

En vente: d'octobre à juin

Particularités: excellente crue, elle convient aussi à la cuisine et à la pâtisserie.



Mairac®

Chair très ferme, juteuse, croquante et sucrée-acidulée. Pomme de calibre moyen.

Origine: la pomme Mairac® est une obtention suisse de la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil (ACW). Elle est née en 1986 d'un croisement de Gala et Maigold. Variété: La Flamboyante.

En vente: de janvier à juin

Particularités: convient principalement à la consommation crue mais aussi à la cuisine.



Jazz®

Juteuse et croquante, sucrée-acidulée. Pomme de calibre moyen.

Origine: née en Nouvelle-Zélande d'un croisement de Braeburn et Royal Gala.
Variété: Scifresh.

En vente: d'octobre à juin

Particularités: convient principalement à la consommation crue mais aussi à la cuisine et à la pâtisserie.



Bon à savoir

- Évitez de peler les pommes et les poires. Les arômes ainsi qu'une grande partie des sels minéraux et des vitamines se concentrent dans l'épiderme. Prenez simplement soin de passer les fruits sous l'eau par mesure d'hygiène.
- Consommée entière, la pomme facilite la digestion; râpée finement, elle possède une action anti-diarhémique.
- Pour éviter qu'elles ne brunissent, arroser les surfaces coupées de jus de citron.
- En apprêtant les fruits, remplacez le sucre en poudre (raffiné) par du Birnel (sirop de jus de poires) ou du miel. Ils agiront comme édulcorants et exhausteurs de goût et neutraliseront les acides de fruits.
- La pomme Boskoop se prête idéalement à la préparation de compotes car le fruit se défait pendant la cuisson.
- Les variétés Gala, Jonagold et Golden Delicious restent fermes à la cuisson.

Conservation des pommes :

- Le séchage des pommes ne nécessite pas forcément un appareil : il suffit de les sécher au four à 65 °C. Les fruits gardent ainsi presque entièrement leurs éléments nutritifs et sels minéraux.
- Cuisson : en purée, compote et confiture, la conservation passe par la cuisson suivie aussitôt de la mise en bocaux stériles.
- Congélation : en purée et compote.
- Stockage : les pommes se conservent très bien dans une caisse en polystyrène entreposée dans une cave fraîche.
- Les pommes dégagent de l'éthylène qui accélère la maturité de certains fruits et légumes. Il est donc préférable de ne pas les stocker ensemble, sauf pour les faire mûrir plus vite, par exemple les kiwis.

La polyvalente

La pomme est polyvalente en cuisine. Elle se râpe dans le «muesli», se découpe en macédoine colorée ou se cuit à la casserole ou au four pour la préparation de multiples plats ou desserts.

Elle se transforme de nombreuses façons : séchage, compote, vinaigre, cidre, eaux-de-vie..., et surtout jus de pomme!

Les recettes suivantes sont proposées par des paysannes et des femmes rurales des principales régions de production de pommes en Suisse.



SBLV. USP. USDCR.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband
 Union suisse des paysannes et des femmes rurales
 Unione svizzera delle donne contadine e rurali

Mousse aux pommes «Sommerer»

1 kg de pommes éplucher, couper en petits morceaux

3 dl de jus de pomme cuire les pommes dans le jus de pomme, réserver le jus, passer les pommes au mixer

1 sachet de sucre vanillé ajouter à la purée de pommes

3 CS de sucre caraméliser, déglacer avec le jus de pomme et mélanger à la purée encore tiède. Laisser refroidir!

3 CS de Thurgados ou Calvados ajouter à volonté

2 dl de crème fouetter la crème et l'incorporer à la mousse, dresser dans des coupes

Décorer la mousse avec des **noix hachées** et des **amandes effilées** légèrement grillées.

Contact : Thurgauer Landfrauenverband
landfrauen-tg.ch



Tarte Tatin

Garniture

Bien mélanger **1 CS de jus de citron** et **2 CS de sucre**.

Épépiner et couper en fines tranches **800 g de pommes pelées**. Ajouter les immédiatement à la masse puis mélanger.

Ajouter **50 g de raisins secs** et un peu de **cannelle** et disposer la farce sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Pâte

Travailler **125 g de beurre**, **125 g de sucre** et **2 œufs** jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter **1 citron**, jus et zestes, et **1 dl de lait**, mélanger.

Ajouter **200 g de farine** et **1,5 CC de poudre à lever**. Répartir la pâte sur les pommes. Poser la plaque à gâteau sur une grande plaque allant au four.



La tarte se déguste de préférence tiède décorée d'une noisette de crème!

Cuisson

Cuire la tarte au milieu du four préchauffé à **180 °C** pendant **45 min**. Laisser reposer pendant **10 min** avant de retourner la tarte sur un plat à gâteau.

Contact : Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch

Crumble aux pommes

800 g de pommes (par ex. Gravenstein, Boskoop ou Topaz) laver, peler, couper en dés, répartir les pommes dans un plat à gratin beurré, parsemer de **1-3 CC de sucre**.

Crumble

Mélanger **60 g de farine**, **90 g de sucre**, **90 g d'amandes moulues** et de la cannelle.

Faire fondre **75 g de beurre** à feu doux, ajouter à la masse, jusqu'à obtention d'une pâte grumeleuse.

Répartir le crumble sur les pommes.
Cuire au milieu du four à 200 °C pendant 20 à 30 min.



Remplacer les pommes par de la rhubarbe, des abricots, des cerises, des pruneaux, les amandes par des noisettes.

Gelée de pommes

Couper **3 kg de pommes** (Boskoop) en quatre avec pépins et peaux.

Ajouter env. **2-3 l d'eau** et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes ramollissent.

Ne pas remuer les pommes, car le jus devient trouble.

Verser les fruits dans une passoire en réservant le jus, égoutter les pommes qui peuvent être utilisées en dessert.

Reverser le jus dans une casserole. Faire cuire environ 10 min à gros bouillons, ajouter **650 g de sucre gélifiant**. Continuer la cuisson pendant environ 4 min. Verser dans les bocaux.

Recette pour environ 6 bocaux.

Contact : Verband Bernischer Landfrauenvereine
landfrauen-be.ch



Saisontabelle

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Braeburn, p. 28												
Boskoop, p. 20												
Cox Orange, p. 16												
Diwa®, p. 36												
Elstar, p. 17												
Gala, p. 21												
Galmac, p. 15												
Glockenapfel, p. 26												
Golden Delicious, p. 23												
Gravensteiner, p. 13												
Idared, p. 24												
Jazz®, p. 38												
Jonagold, p. 22												
Maigold, p. 25												
Mairac®, p. 37												
Pink Lady®, p. 33												
Pinova, p. 29												
RubINETTE, p. 19												
Rubinola, p. 30												
Summerred, p. 12												
Topaz, p. 31												

Tout sur la pomme, les principales variétés suisses, de délicieuses recettes et de nombreuses informations.

Édition/diffusion

Campagne « Paysannes & paysans suisses. Pour vous. » en collaboration avec l'Agence d'information agricole romande AGIR

Contact avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales

info@landfrauen.ch, paysannes.ch

Photos

LID

[istockphoto.com](https://www.istockphoto.com), p. 47, 49

Informations sur les pommes suisses

swissfruit.ch

pomme-recre.ch

jus-de-pomme.ch

Informations sur l'agriculture suisse

paysanssuisses.ch

Suivez-nous sur

