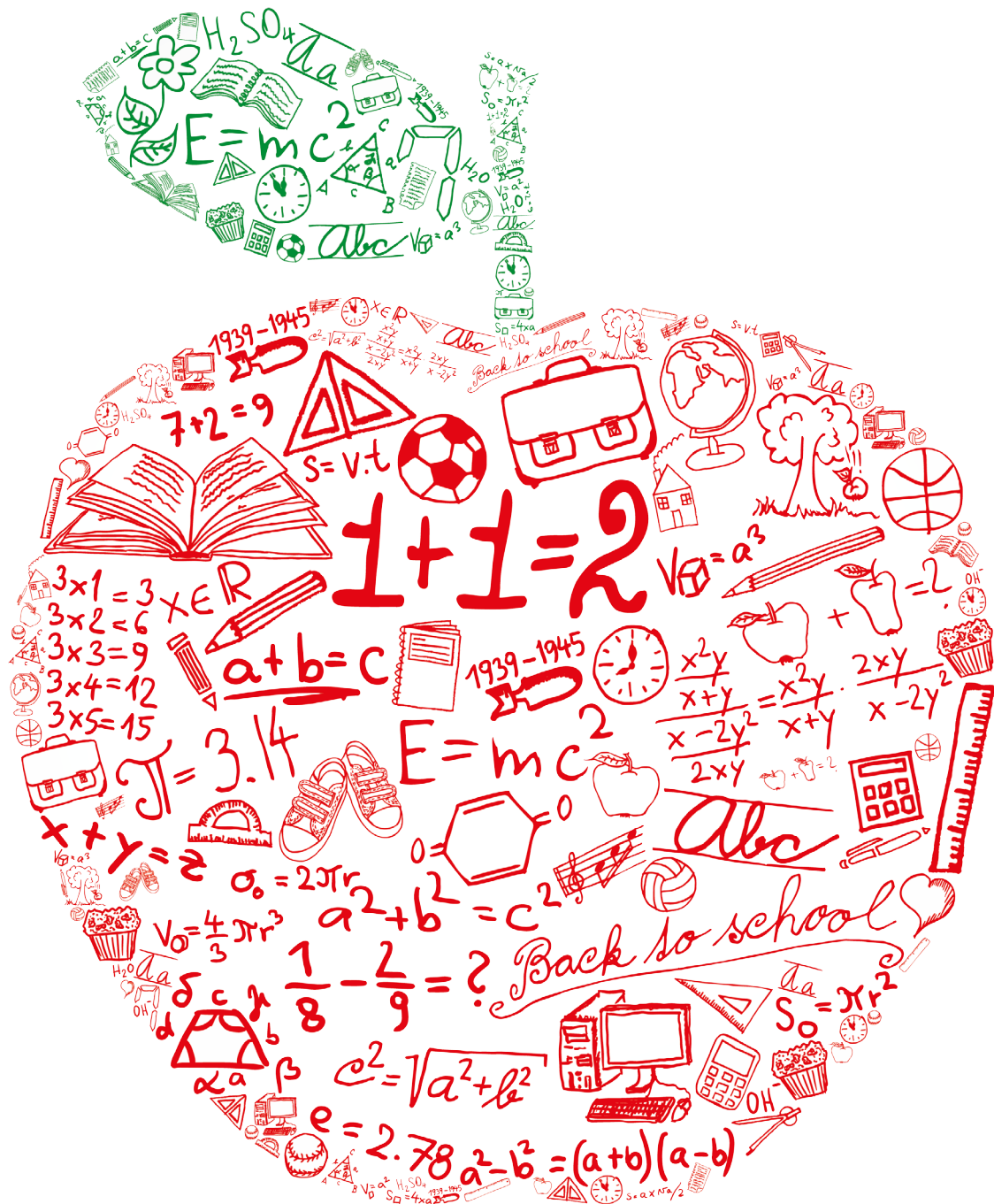


# Le petit livre de la pomme du Québec



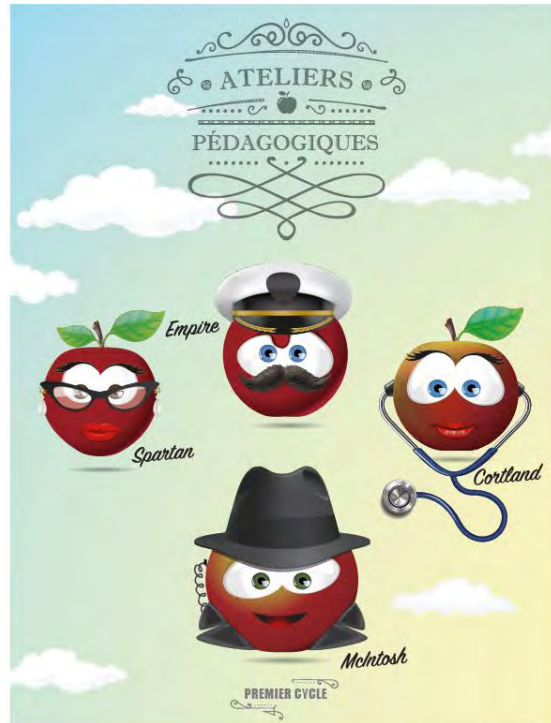
Ce livre appartient à : \_\_\_\_\_

**Découvrez également nos ateliers pédagogiques pour les enseignants(e)s du primaire et nos vidéos!**

Faire des mathématiques tout en apprenant la pomiculture est maintenant possible! Les Producteurs de pommes du Québec ont élaboré des ateliers pédagogiques que vous pouvez télécharger gratuitement.

Consultez notre site Internet pour les télécharger:

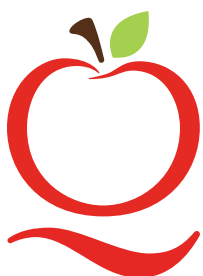
<http://lapommeduquebec.ca/info-pomme/trucs-et-astuces/materiel-educatif/>



**Vous avez besoin de dépliants, affiches, crayons ou d'autres articles promotionnels?**

Consultez notre site Internet pour avoir plus d'informations!

<http://lapommeduquebec.ca/info-pomme/trucs-et-astuces/materiel-promotionnel/>



**POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC**

Pour information :

Téléphone : 450 679-0530

555, boul. Roland-Therrien

Bureau 365, Longueuil, J4H 4E7

[www.lapommeduquebec.ca](http://www.lapommeduquebec.ca)

[www.producteursdepommesduquebec.ca](http://www.producteursdepommesduquebec.ca)

Ce document a été réalisé par Les Producteurs de pommes du Québec, 2017.

## HISTOIRE DE LA POMME AU CANADA

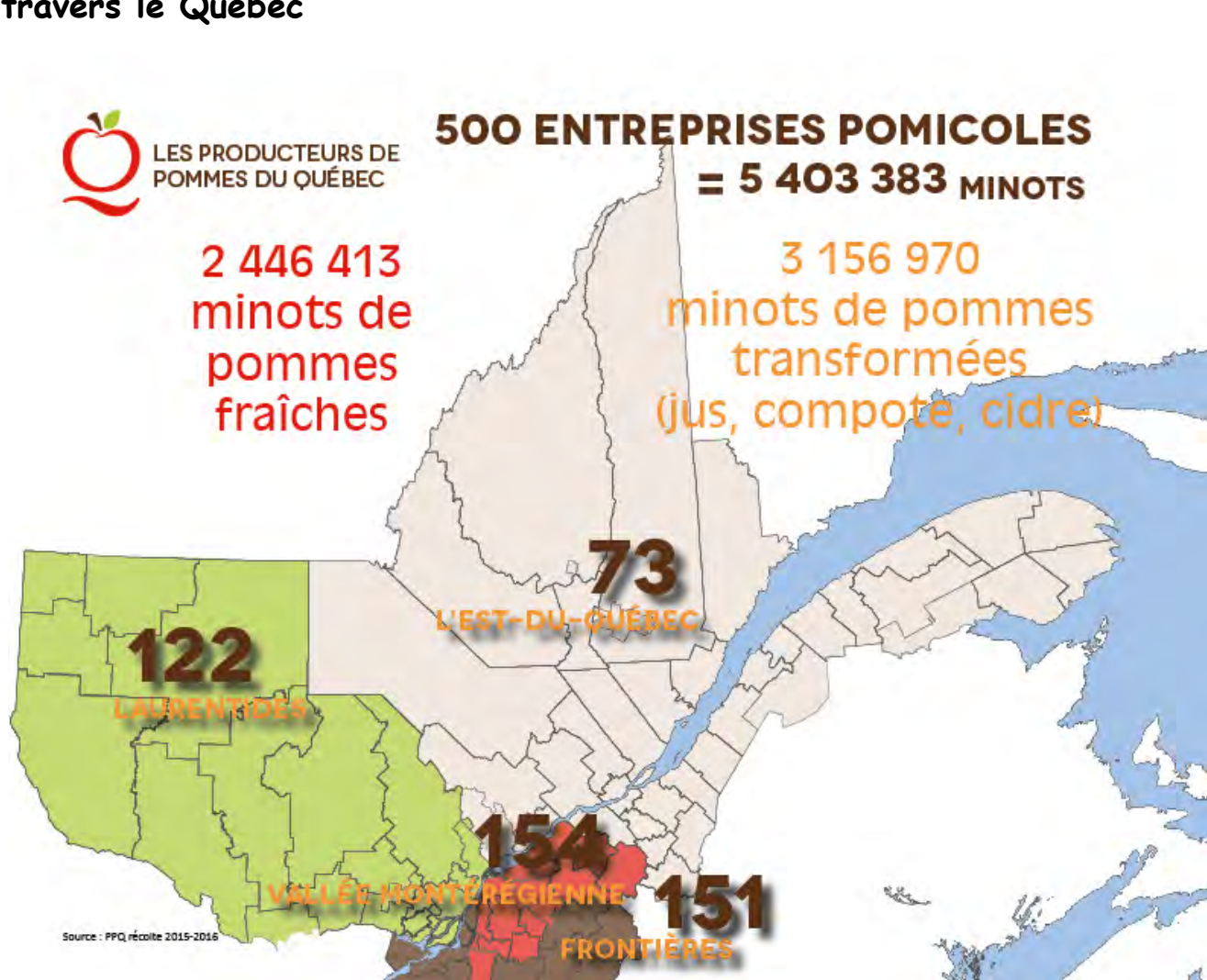
Ce sont les premiers colons qui ont introduit le pommier et d'autres arbres fruitiers de la France en Amérique du Nord. Selon nos archives, le premier pommier aurait fait son apparition à Port-Royal en Nouvelle-Écosse vers 1610.

## ET AU QUÉBEC?

Au Québec, on cultive la pomme depuis le 17<sup>e</sup> siècle. C'est à Louis Hébert, un apothicaire (ancien terme pour pharmacien), qu'on attribue la plantation des premiers pommiers apportés de Normandie vers 1617, à Québec. Depuis, la pomiculture s'est solidement implantée au Québec. En 1670, les Jésuites implantèrent des pommiers sur le Mont-Royal à Montréal. Le développement de nouvelles variétés mieux adaptées aux besoins du marché a maintenant supplanté celles qui avaient été introduites.

Aujourd'hui, on compte plus de 500 producteurs répartis principalement dans 4 régions (Laurentides, Frontières, Vallée montréalaise et l'Est du Québec).

**Les producteurs de pommes répartis selon les différents syndicats à travers le Québec**



# LA POMME ET TA SANTÉ

## SAVAIS-TU QUE?

Selon le Guide alimentaire canadien, tu dois manger de 5 à 6 portions de fruits et de légumes par jour. La pomme représente une portion, elle est donc parfaite pour la boîte à lunch!

- C'est un fruit excellent pour les sportifs.
- La pelure contient des éléments nutritifs bons pour ta santé.
- Manger des pommes peut contribuer à garder un beau sourire.
- Manger des pommes aurait un effet favorable sur la santé respiratoire et sur l'incidence de l'asthme.
- On peut manger des pommes au déjeuner, au dîner, au souper et en collation.
- Les pommes et le fromage font un duo d'enfer!



Visite [www.lapommeduquebec.ca](http://www.lapommeduquebec.ca) pour plus de détails sur les bienfaits des pommes!

# LES PRINCIPALES VARIÉTÉS DE POMMES DU QUÉBEC



## Sunrise

- Son goût est un juste mélange entre le sucré et l'acide;
- Une des meilleures variétés hâtives;
- **Disponibilité: mi-août à septembre.**



## Paulared

- Elle a une chair ferme et croquante;
- **Disponibilité: mi-août à octobre.**



## Lobo

- Elle a une chair très blanche teintée de rose;
- Les fruits sont gros;
- **Disponibilité: mi-septembre à novembre.**

### Ginger Gold

- Elle est de couleur jaune;
- Elle a goût sucré et épicé;
- Sa chair brunit très lentement à l'air;
- **Disponibilité: septembre à octobre.**



### McIntosh

- Son jus est abondant et sucré;
- Elle est la préférée des Québécoises et des Québécois;
- **Disponibilité: octobre à juin.**



### Honeycrisp

- Sa chair est couleur crème et elle brunit très lentement;
- Elle est exceptionnellement croquante et juteuse;
- Elle a un goût de miel;
- **Disponibilité: octobre à avril.**





### Gala

- Sa chair est jaune, très ferme et très sucrée;
- Elle est une des variétés les plus cultivées dans le monde;
- **Disponibilité: septembre à avril.**



### Spartan

- Elle a une forme joufflue;
- Sa chair est croquante et ferme;
- **Disponibilité: octobre à juin.**



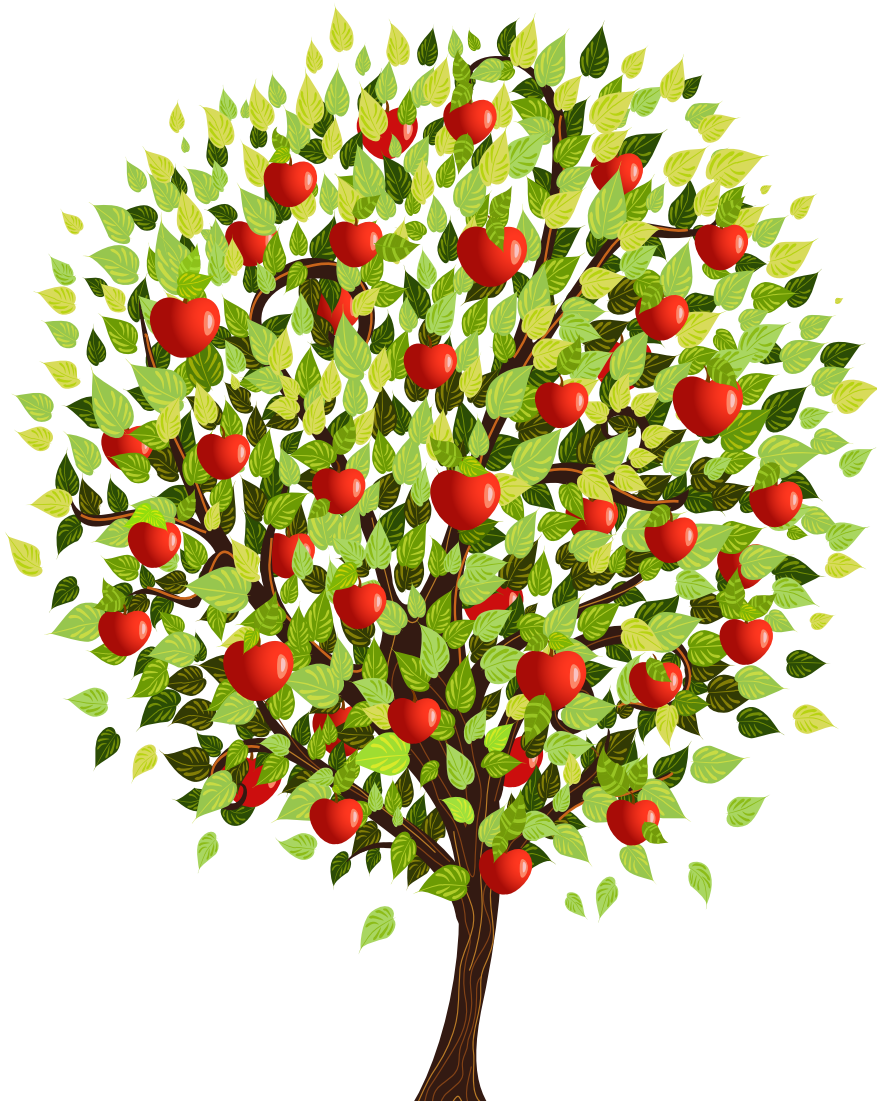
### Cortland

- Sa chair est très blanche et ne brunit pas;
- Elle est excellente dans tous les plats;
- **Disponibilité: octobre à juin.**



## Empire

- Elle a une coloration rouge foncé;
- Sa chair est de couleur crème;
- Elle est très ferme;
- Disponibilité: octobre à juin.



## À CHAQUE POMME SA SPÉCIALITÉ!

|                    | À croquer | Salade | Cuisson | Tarte | Compote |
|--------------------|-----------|--------|---------|-------|---------|
| <i>Sunrise</i>     | ● ● ●     | ● ●    | ●       | ●     | ●       |
| <i>Paulared</i>    | ● ● ●     | ● ●    | ● ●     | ● ● ● | ● ●     |
| <i>Ginger Gold</i> | ● ● ●     | ● ● ●  | ●       | ●     | ●       |
| <i>Lobo</i>        | ● ● ●     | ● ●    | ●       | ● ● ● | ● ●     |
| <i>McIntosh</i>    | ● ● ●     | ● ●    | ●       | ● ●   | ● ● ●   |
| <i>Honeycrisp</i>  | ● ● ●     | ● ● ●  | ● ●     | ● ●   | ● ● ●   |
| <i>Gala</i>        | ● ● ●     | ● ●    | ● ●     | ● ●   | ● ●     |
| <i>Spartan</i>     | ● ● ●     | ● ●    | ● ●     | ● ●   | ● ●     |
| <i>Cortland</i>    | ● ● ●     | ● ● ●  | ● ● ●   | ● ● ● | ● ● ●   |
| <i>Empire</i>      | ● ● ●     | ● ●    | ● ●     | ● ●   | ● ●     |

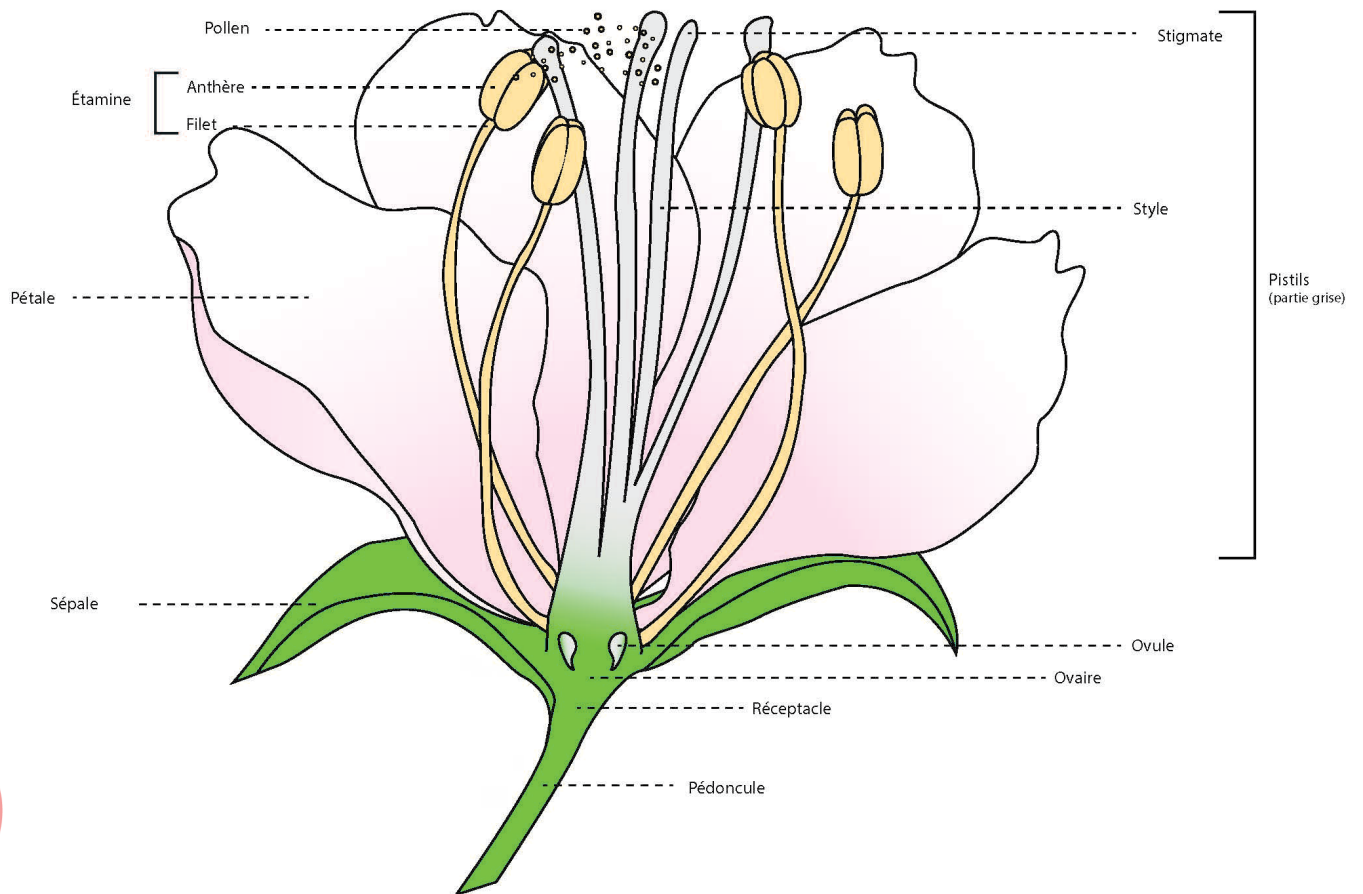
● ● ● *Excellent*      ● ● *Bon*      ● *Moyen*



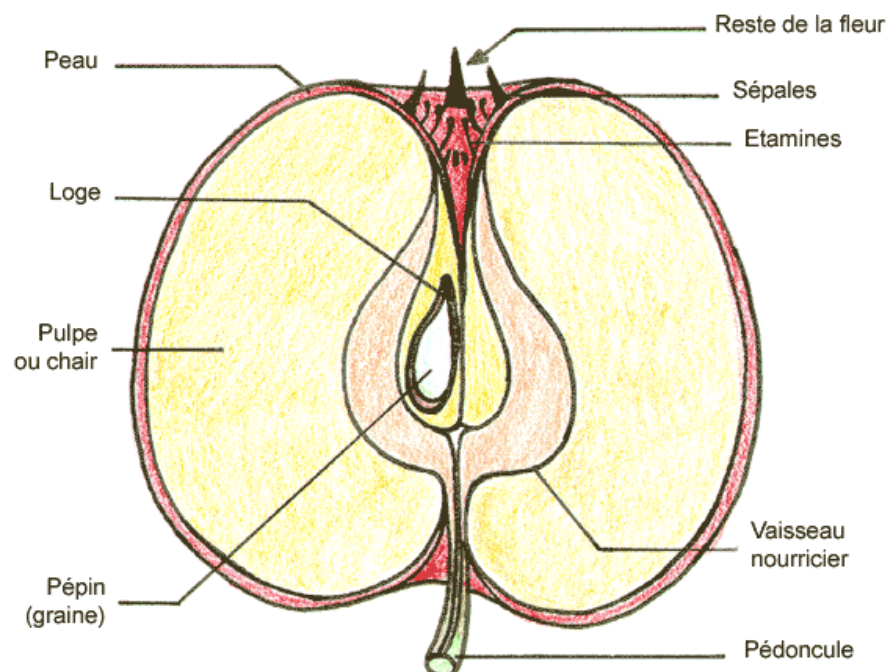
### DES INTRUSES

La pomme verte **Granny Smith** et la **Pink Lady** ne poussent pas dans les vergers du Québec.  
Le savais-tu?

## LES PARTIES DE LA FLEUR DE POMMIER



## LES PARTIES DE LA POMME



# LA POLLINISATION

La pollinisation est nécessaire pour féconder les fleurs des pommiers et favoriser une bonne récolte. Elle est assurée par le vent, mais surtout par les insectes butineurs, comme les abeilles. Durant la floraison, plusieurs pomiculteurs installent les ruches dans leur verger pour favoriser la pollinisation.

L'odeur des fleurs attire les insectes. L'abeille pénètre dans la fleur pour se nourrir. Le pollen colle alors à ses pattes et celle-ci, le transporte d'une fleur à l'autre et ainsi pollinise les fleurs.

## QUELQUES DÉFINITIONS

**ABEILLE** : Insecte butineur qui produit le miel et pollinise les fleurs du pommier.

**FÉCONDATION** : Union du pollen et de l'ovule pour créer des graines (pépins).

**POLLEN** : Poudre jaune produite par les étamines des fleurs qui permet la fécondation des fleurs.

**POLLINISATION** : Transport du pollen sur le stigmate du pistil, assuré par le vent et les insectes qui permettent la fécondation des fleurs.

**POMICULTEUR** : Personne qui cultive des pommiers.

**POMME** : Fruit du pommier.

**POMMIER** : Arbre de la famille des rosacées produisant un fruit à pépins, la pomme.

**VERGER** : Terrain planté d'arbres fruitiers, tels que les pommiers.



## LA POLLINISATION (SUITE)



Les fleurs de pommiers sont toujours blanches et leur bouton est de couleur rosée



Après avoir pollinisé les pommiers, certaines ruches partiront pour le Saguenay-Lac-Saint-Jean afin de polliniser les bleuets. Les abeilles seront ensuite louées presque tout l'été, servant tantôt à polliniser les canneberges, les courges et les citrouilles.



Dans des conditions optimales, de 4 à 6 heures suffisent aux insectes pollinisateurs pour effectuer leur travail, à partir du moment où les fleurs sont ouvertes et/ou le pollen est disponible. Lorsque la pollinisation est effectuée, les pétales tombent et les fruits commencent à se former.



Des températures entre 18 et 20 degrés, avec peu de vent, pas de pluie ni de gels favorisent la pollinisation des pommiers. En dessous et en haut de ces températures, les abeilles demeurent dans les ruches.



Il y a toujours cinq fleurs par bourgeon. La fleur du centre est appelée la fleur reine. Elle donnera des fruits de plus gros calibres. Les pomiculteurs vont chercher à ne préserver que le fruit de celle-ci.



Selon les pomiculteurs, 5 à 20 % de fleurs pollinisées par arbre suffit pour obtenir une excellente récolte.



Vidéos

Les abeilles\*

Opération pollinisation\*\*



\* <https://www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/la-reproduction-vegetale/videos/article/les-abeilles.html>

\*\* [http://ici.radio-canada.ca/emissions/la\\_semaine\\_verte/2011-2012/chronique.asp?idChronique=219685](http://ici.radio-canada.ca/emissions/la_semaine_verte/2011-2012/chronique.asp?idChronique=219685)

# LES SAISONS DANS LE VERGER

L'hiver, les pommiers sont en dormance



Au printemps, les bourgeons éclatent dans les branches des pommiers. Les feuilles s'ouvrent, des boutons de fleurs apparaissent à leur tour.

Pendant l'été, les pommes grossissent et mûrissent. Les pommes hâtives sont cueillies à partir de juillet.



La plupart des variétés sont prêtes à cueillir à l'automne. Les pomiculteurs invitent les gens à se rendre au verger pour l'autocueillette.

Source: dreamstime.com

## L'AUTOCUEILLETTE DES POMMES

Propose à tes parents d'aller cueillir des pommes cette année! L'automne est le moment idéal pour faire des provisions.

Dans la section autocueillette du site [www.lapommeduquebec.ca](http://www.lapommeduquebec.ca), tu trouveras plusieurs vergers situés dans différentes régions du Québec.

Les pomiculteurs vous attendent en grand nombre!

Bonne cueillette!

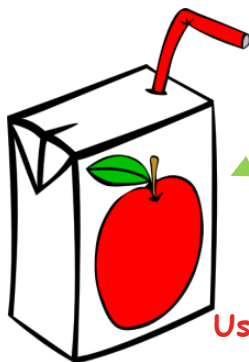


# DU POMMIER AU MARCHÉ

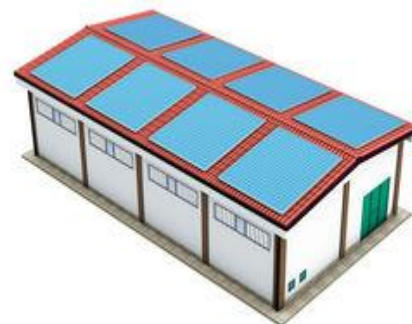
Récolte au  
verger



Vente au kiosque



Usine de transformation de la  
pomme (jus, compote, cidre)



Entreposage des  
pommes en entrepôts  
réfrigérés et en  
atmosphère contrôlée



Emballage des  
pommes



Épiceries et fruiteries



14

# POMMES QUALITÉ QUÉBEC

Savais-tu que pour être identifiées Pommes Qualité Québec, les pommes font l'objet d'un contrôle de qualité rigoureux ?

La surveillance de la qualité des Pommes Qualité Québec est assurée par des inspecteurs qui visitent toutes les installations d'emballage de pommes du Québec entre septembre et juillet de chaque année.

Toutes les pommes qui sont emballées sont susceptibles d'être échantillonnées et vérifiées.



Recherchez-les!

Pour te procurer des Pommes Qualité Québec dans les magasins d'alimentation, recherche le logo Pommes Qualité Québec sur chaque pomme vendue individuellement en magasin grâce à son autocollant qui permet d'identifier son origine ou sur les sacs.



POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC





On cuisine et  
on s'amuse!

# CROUSTADE SIMPLE AUX POMMES



## Ingrédients

- 4 pommes Cortland coupées en tranches
- $\frac{1}{2}$  tasse de farine
- $1 \frac{1}{2}$  tasse de gruau
- 1 tasse de cassonade
- $\frac{1}{2}$  tasse de beurre fondu
- 1 c. à thé de cannelle
- Noix au choix ou raisins secs

## Préparation

**Demande à un adulte de t'aider!**

1. Préchauffe le four à 350 °F.
2. Mélange tous les ingrédients dans un bol sauf les pommes.
3. Met les pommes coupées dans un plat allant au four.
4. Dépose la pâte composée des autres ingrédients sur les pommes.
5. Décore le tout avec des noix ou des raisins secs.
6. Place le plat au four pendant 35 à 40 minutes.
7. À servir avec de la crème glacée à la vanille. Bon appétit!

# SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE AUX POMMES ET JAMBON



## Ingrédients

- 1 pomme au choix, épépinée, en tranches
- 2 tranches de pain multigrains
- 2 tranches minces de jambon cuit (ou bacon cuit)
- $\frac{1}{2}$  tasse de fromage cheddar fort râpé

## Préparation

### Demande à un adulte de t'aider!

1. Beurre un côté de deux tranches de pain, place le fromage râpé, les pommes et la viande sur le côté non beurré de l'une des tranches, couvrir de la seconde tranche, côté beurré vers le dessus et fait griller!

Pour un succès assuré, met un soupçon de sirop d'érable sur les pains au cours de la cuisson du sandwich dans la poêle. À manger avec une salade.

## BEURRE DE POMMES



### Ingrédients

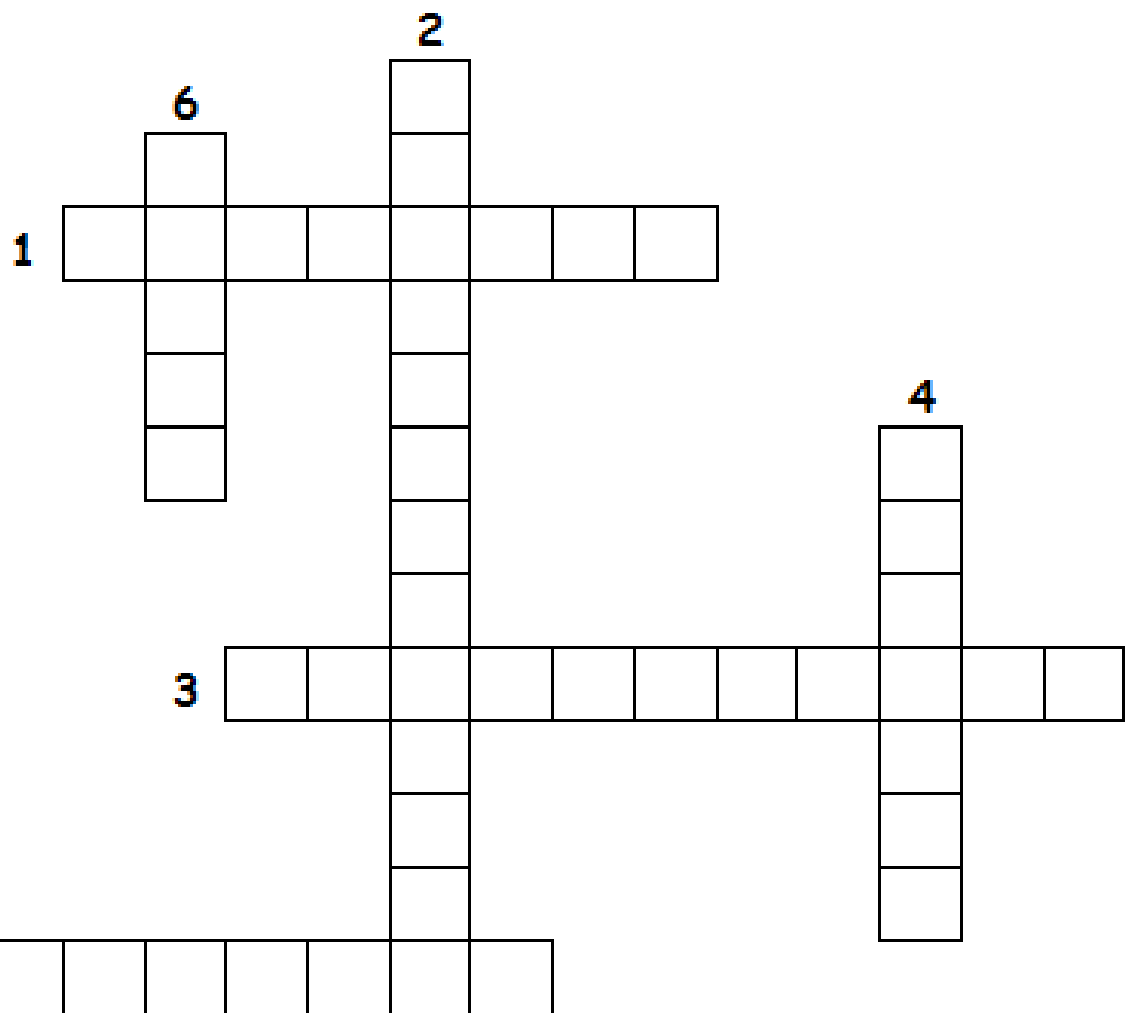
- 2,7 kg (6 livres) de pommes (McIntosh ou Cortland)
- 1,25 L (4 tasses) d'eau
- 2 boîtes de sirop d'érable

### Préparation

#### Demande à un adulte de t'aider!

1. Enlève le coeur des pommes, pèle-les et coupe-les en quatre morceaux
2. Cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que les pommes ramollissent.
3. Réduit en purée.
4. Incorporer le sirop d'érable et faire bouillir à feu doux pendant 1 heure.
5. Brasse régulièrement.
6. Verse le mélange dans les pots et stérilise-les dans l'eau bouillante pendant 10 minutes, à partir du moment où l'eau bouille à nouveau.

## LE JEUX DE MOTS



- 1- Cette variété de pomme est excellente dans tous les plats.
- 2- Sans cette action importante, réalisée par les insectes butineurs, il n'y aurait pas de pommes dans les arbres.
- 3- Cette variété de pommes n'est pas produite au Québec.
- 4- Très joli insecte noir et jaune, mais gare à son dard!
- 5- Saison durant laquelle on va cueillir des pommes en famille.
- 6- Fruit qui peut être ajouté dans plusieurs recettes.

# LE JEU DES VARIÉTÉS

Associe ces devinettes avec les bonnes variétés!

Spartan      Lobo                      Empire  
Honeycrisp      Paulared      Gala

1. Est-ce en l'honneur de cette variété qu'une ville dans l'État de New-York porte ce nom?

\_\_\_\_\_

2. Son nom évoque un grand événement, mais ne vous sentez pas obligé de porter un habit de soirée pour la déguster.

\_\_\_\_\_

3. Certainement la variété préférée de Winnie L'Ourson.

\_\_\_\_\_

4. Mon premier est un ensemble de produits. Mon deuxième est si joli!

\_\_\_\_\_

5. Mon premier est un prénom féminin. Mon deuxième est une couleur vive en anglais.

\_\_\_\_\_

6. Mot souvent associé à la force et au combat.

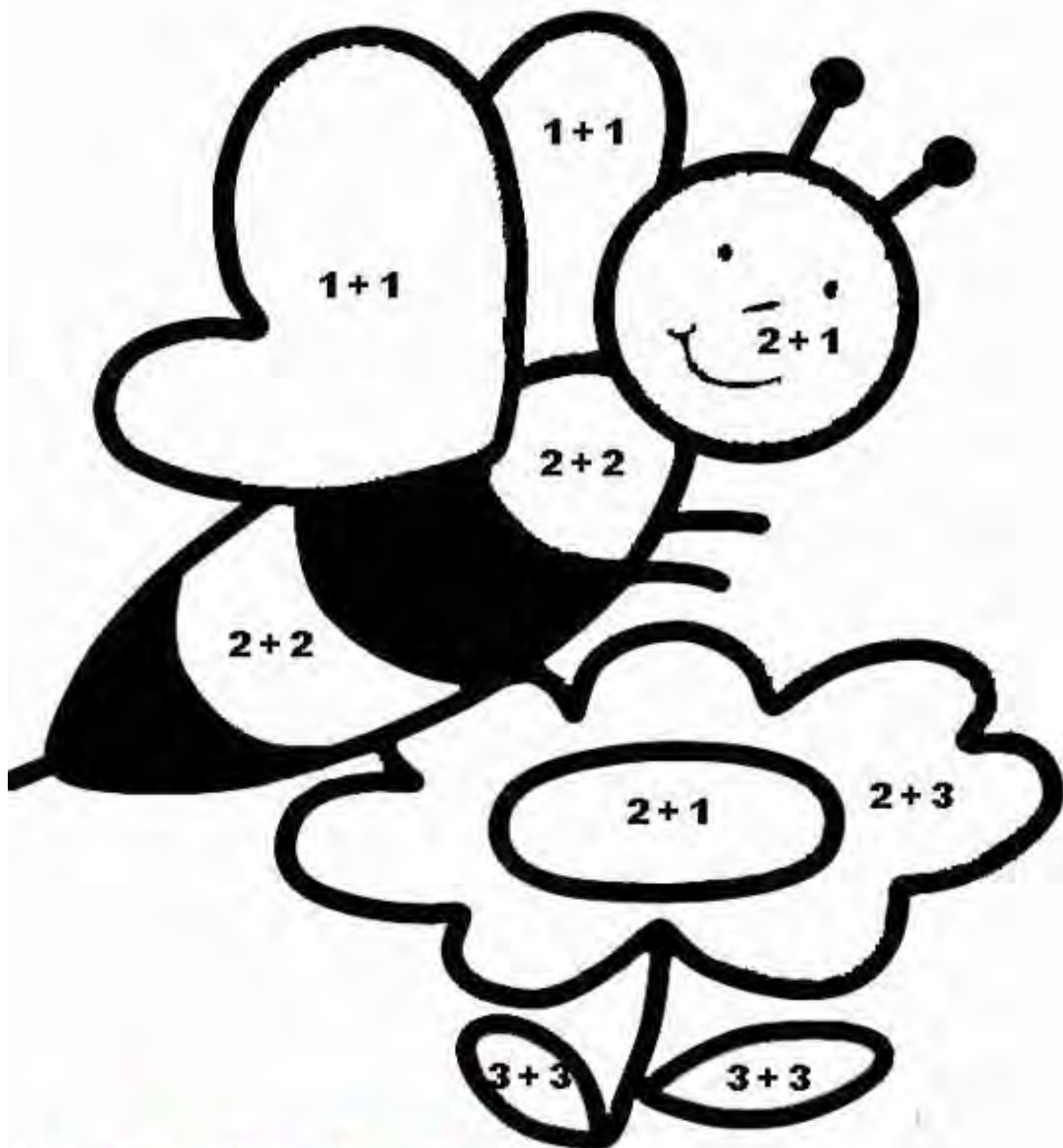
\_\_\_\_\_



DESSINE UNE POMME RIGOLOTE!



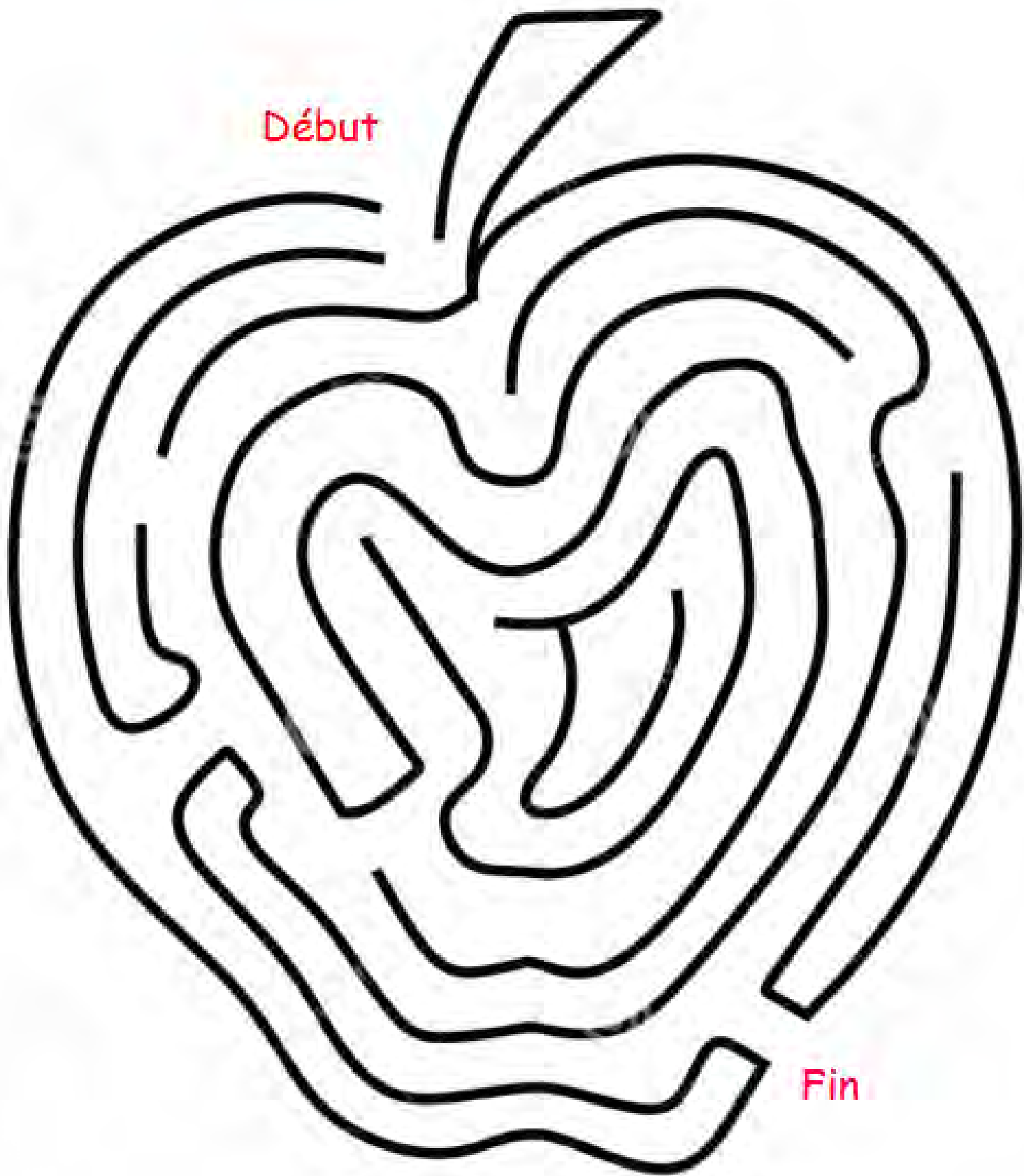






©Nicole Florian

Début



Fin

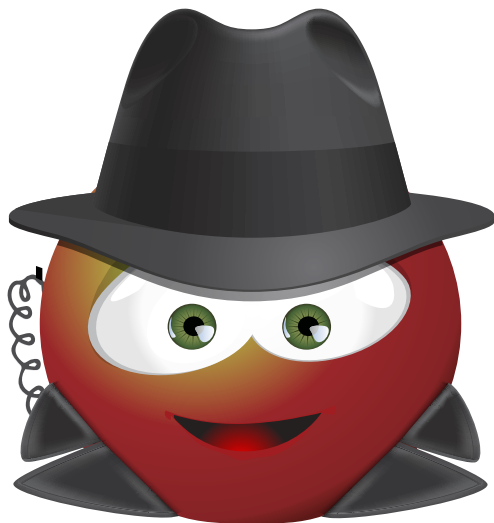
# RÉPONSES

## LE JEU DE MOTS

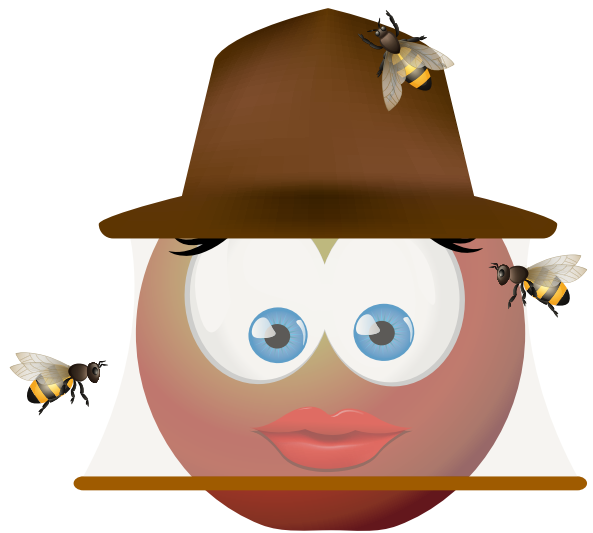
1. Cortland
2. Pollinisation
3. Granny Smith
4. Abeille
5. Automne
6. Pomme

## LE JEU DES VARIÉTÉS

1. Empire
2. Gala
3. Honeycrisp
4. Lobo
5. Paulared
6. Spartan



*McIntosh*



*Honeycrisp*

