

# **Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours**

## **Pourquoi? Parce qu'elle contient des antioxydants!**

Notre organisme produit naturellement des molécules nuisibles (radicaux libres) qui oxydent des atomes de notre corps. Si le nombre de molécules nuisibles dépasse ce que notre organisme est capable de neutraliser, des maladies peuvent survenir. Pour aider notre organisme à neutraliser les molécules nuisibles, nous pouvons consommer des aliments contenant naturellement des antioxydants. La pomme contient entre autres des flavonoïdes qui sont des antioxydants naturels.

## **Avec ou sans la pelure?**

Les antioxydants se retrouvent dans la chair mais surtout dans la pelure de la pomme.

## **Crue ou cuite?**

Plusieurs études sur les propriétés antioxydantes ont été faites à partir de pommes crues entières. On sait donc que la pomme crue entière est une source d'antioxydants. Peu d'études ont été effectuées en ce qui concerne le contenu des flavonoïdes après la cuisson de la pomme. On prétend qu'une partie des antioxydants serait perdue lorsqu'un aliment est bouilli, mais on ne dit pas si on les récupère lorsque l'on utilise le jus de cuisson. On dit aussi que la concentration des antioxydants est augmentée lors de la cuisson au four puisqu'une partie de l'eau est perdue. Donc, ce qu'il faut en retenir, c'est qu'il serait préférable de conserver la pelure de la pomme, de réduire au maximum le temps de cuisson et de les faire cuire à une température pas trop élevée. Si la cuisson doit être effectuée dans l'eau, il serait préférable de le faire dans le moins d'eau possible et d'utiliser l'eau de cuisson. De cette façon, peut-être serait-il possible de récupérer une partie des flavonoïdes.

## **Jus brut ou filtré**

Plus un jus est filtré, moins d'antioxydants il contient.

## **Autres bienfaits...**

Une chose importante à savoir c'est que la pomme (pelure et chair), peu importe si elle est crue ou cuite, contient aussi des fibres solubles et insolubles qui apportent des effets bénéfiques sur la santé cardiaque, sur les glycémies et sur la régularité des selles.

**Vaut mieux consommer la pomme cuite que de ne pas la consommer du tout!**

Je vous suggère de visiter le site de la [Fédération des producteurs de pommes du Québec](#) pour consulter leurs fiches donnant des renseignements sur la conservation et l'utilisation de différentes variétés de pommes du Québec. On y retrouve également plusieurs idées de recettes de l'entrée au dessert.

Pour vous inspirer, voici trois recettes tirées de mon livre Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles.

[Recette : Purée de pommes \(pdf\)](#)

[Recette : Muffins aux pommes \(pdf\)](#)

[Recette Salade de pommes trois couleurs \(pdf\)](#)

Au plaisir de vous rencontrer dans un verger.

Merci à Sonia Pomerleau de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval pour ses précieux renseignements sur le contenu en flavonoïdes de la pomme.

[Accédez aux autres chroniques Nutrition en archives.](#)

À la recherche d'idées pour apporter de la variété à vos menus?  
[\*\*\*Procurez-vous le best-seller Du plaisir à bien manger... 80 recettes gagnantes pour les familles. Cliquez ici pour plus de détails sur le livre.\*\*\*](#)

**Nathalie Regimbal Dt.P.**  
**Diététiste-Nutritionniste**  
[\*\*nregimbal@duplaisirabienmanger.com\*\*](mailto:nregimbal@duplaisirabienmanger.com)