cuisine à la mode métrique

VOLUME

Utilisez des mesures métriques pour des recettes métriques.
Les mesures sont indiquées en millilitres (mL) et sont disponibles dans les formats suivants:

1000 mL = 1L
500 mL
250 mL

250 mL
125 mL
50 mL

25 mL
15 mL
5 mL
2 mL
1 mL

TEMPÉRATURE

Températures utilisées couramment

°C	remplace	°F	°C	remplace	°F
100		200	190		375
150		300	200		400
160		325	220		425
180		350	230		450

Température du réfrigérateur: 4°C remplace 40°F
Température du congélateur: -18°C remplace 0°F

MASSE

1 kg (1000 g) est légèrement supérieur à 2 livres
30 g égalent environ 1 once

LONGUEUR

1 cm (10 mm) est légèrement inférieur à 1/2 pouce
5 cm égalent environ 2 pouces

PRESSION

La pression des cuiseurs sous-pression est mesurée en kilopascals (kPa) au lieu de livres par pouce carré (lb/po.²).

kPa	remplace	lb/po. ²
35		5
70		10
100		15

la cuisine aux pommes

Publication 1655 1979

LIBRARY / BIBLIOTHEQUE

AGRICULTURE CANADA OTTAWA K1A 0C5

3 9073 00023296 9

Agriculture
Canada

630.4
C.212
P1655
F7.C3

TARTE* AUX POMMES

2 abaisses de 9 po
6 tasses de pommes pelées
et tranchées (environ 2 lb)

½ tasse de sucre
¼ c. à thé de cannelle
(facultatif)
1 c. à table de beurre

Foncer une assiette à tarte avec une des abaisses. Mélanger pommes, sucre et cannelle. Verser dans l'abaisse, parsemer de noisettes de beurre et couvrir avec l'autre abaisse. Sceller les bords et entailler la pâte sur le dessus. Faire cuire 10 min à 450°F. Réduire la température à 350°F et continuer la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit dorée et les pommes, tendres (30 à 40 min). 6 portions.

AVEC DES POMMES EN CONSERVE COMPACTE — Suivre la recette de la Tarte aux pommes, mais remplacer les pommes fraîches par une boîte de 28 oz de pommes en conserve compacte.

POMMES SURES OU SUCRÉES — Augmenter la quantité de sucre à ¾ de tasse, si les pommes sont très sures; arroser les pommes très sucrées de 1 c. à table de jus de citron.

COMBINAISONS DÉLICIEUSES — Remplacer une partie des pommes par des atocas, des raisins secs, des raisins de Corinthe ou du "mincemeat".

PÂTE A TARTE AU FROMAGE — Essayer une croûte au fromage pour varier; ajouter ½ tasse de fromage cheddar râpé aux ingrédients secs de la pâte à tarte.

la pomme métrique*

1 grosse pomme donne environ 250 mL de dés ou de tranches
250 mL de pommes desséchées pèsent environ 100 g
1 pomme moyenne pèse environ 150 g
6 grosses pommes pèsent environ 1 kg
500 g de pommes donnent environ 1 L de dés ou de tranches
1 boîte (540 mL)* de garniture pour tarte suffit pour une tarte de 1 L (23 cm)

* Les équivalences métriques sont maintenant indiquées sur les boîtes de conserve.

POMMES EN CROÛTE

1,5 L de pommes pelées et tranchées (environ 750 g)	3 mL de cannelle
125 mL de sucre	5 mL de jus de citron
30 mL d'amidon de maïs	15 mL de beurre
1 mL de sel	abaisse pour une tarte de 1 L (23 cm)

LIBRARY - BIBLIOTHÈQUE
AGRICULTURE CANADA
OTTAWA, ONTARIO,
K1A 0C5

Division de la consultation alimentaire

CHAUSSENS AUX POMMES

Pâte pour 2 abaisses de 9 po	½ tasse de cassonade
6 pommes moyennes, pelées et parées	⅛ c. à thé de cannelle
	⅛ c. à thé de sel
2 c. à table de beurre	½ tasse de raisins secs

Abaissier la pâte en un rectangle de ⅛ po d'épaisseur et couper en 6 carrés. Déposer une pomme sur chacun et garnir la cavité du mélange de beurre, cassonade, cannelle, sel et raisins secs. Réunir les quatre coins du carré et bien souder les côtés. Faire cuire à 425°F jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée et les pommes, tendres (25 à 40 min, selon la variété et la grosseur des pommes). Servir avec crème ou sauce au caramel, si désiré. 6 chaussons.

CROUSTADE AUX POMMES

1,5 L de pommes pelées et tranchées (environ 750 g)	125 mL de gruau
125 mL de farine tout usage	175 mL de cassonade
	125 mL de beurre

Disposer les pommes dans un moule à gâteau de 2 L graissé (moule carré de 20 cm). Mélanger farine, gruau et cassonade; y couper le beurre jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure grossière. Saupoudrer la garniture sur les pommes. Faire cuire à 190°C jusqu'à ce que les pommes soient tendres et la garniture légèrement dorée (environ 35 min). 6 portions.

AVEC DES POMMES EN CONSERVE COMPACTE — Suivre la recette de la Croustade aux pommes, mais remplacer les pommes fraîches par une boîte (796 mL) de pommes en conserve compacte.

AVEC DE LA GARNITURE POUR TARTE AUX POMMES — Suivre la recette de la Croustade aux pommes, mais remplacer les pommes fraîches par une boîte (540 mL) de

Mélanger pommes et ingrédients secs. Verser dans une assiette à tarte de 1 L (23 cm) ou dans un moule à gâteau de 2 L (moule carré de 20 cm). Arroser de jus de citron et parsemer de noisettes de beurre. Couvrir de l'abaisse et sceller les bords à l'intérieur du plat. Entailler au centre. Faire cuire à 220°C jusqu'à ce que les pommes soient tendres (30 à 35 min). 6 portions.

AVEC DE LA GARNITURE POUR TARTE AUX POMMES — Suivre la recette des Pommes en croûte, mais remplacer les pommes fraîches par une boîte (540 mL) de garniture pour tarte aux pommes.

AVEC DES POMMES DESSÉCHÉES — Ajouter 1,5 L d'eau bouillante à 750 mL de pommes desséchées. Laisser reposer une heure. Égoutter; réserver 150 mL de liquide. Mélanger les ingrédients secs et les pommes. Verser dans une assiette à tarte. Arroser les pommes du liquide réservé. Continuer la recette des Pommes en croûte comme avec des pommes fraîches.

PÂTE A TARTE

500 mL de farine tout usage tamisée ou 550 mL de farine à pâtisserie tamisée	200 mL de graisse, bien froide 60 à 80 mL d'eau glacée
5 mL de sel	

Tamiser farine et sel ensemble; y couper la moitié de la graisse jusqu'à ce que le mélange ressemble à une chapelure grossière. Y couper le reste de la graisse jusqu'à grosseur de petits pois. Asperger d'eau et remuer légèrement. Façonner en boule et refroidir environ 30 min. Abaisser la pâte à la grandeur du moule. Quantité: 1 abaisse pour une tarte de 1 L (23 cm).

BEURRE DE POMMES

4 L de pommes tranchées, non pelées (environ 2 kg)	1 mL de clou de girofle
500 mL de jus de pomme	1 mL de muscade
Sucre	1 mL de toute-épice
5 mL de cannelle	Colorant alimentaire (facultatif)

Faire cuire pommes et jus à découvert jusqu'à ce que les pommes soient molles. Presser dans un tamis. Pour chaque 250 mL de pulpe, ajouter 125 mL de sucre (si les pommes sont très sucrées, réduire la quantité de sucre à 75 mL pour chaque 250 mL de pulpe). Ajouter les épices. Faire cuire en remuant jusqu'à épaississement (30 à 60 min selon la variété de pommes utilisées). Ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire rouge ou jaune. Verser dans des bocaux chauds stérilisés et sceller avec de la paraffine. Quantité: environ 7 bocaux de 175 mL.

AVEC DES POMMES DESSÉCHÉES — Ajouter 4,5 L d'eau bouillante à 2,2 L de pommes desséchées. Laisser reposer une heure. Égoutter, réserver 2 L de liquide. Faire cuire à découvert pommes, jus et liquide réservé jusqu'à ce que les pommes soient molles. Continuer la recette de Beurre de pommes comme avec des pommes fraîches.

garniture pour tarte aux pommes et réduire la quantité de cassonade à 50 mL.

AVEC DES POMMES DESSÉCHÉES — Ajouter 1,5 L d'eau bouillante à 750 mL de pommes desséchées. Laisser reposer 1 h à température ambiante et réfrigérer jusqu'au lendemain.

Suivre la recette de la Croustade aux pommes, mais remplacer les pommes fraîches par les pommes réhydratées. Couvrir et faire cuire 35 min à 190°C; découvrir et faire cuire 25 min de plus.

POMMES AU FOUR

6 pommes moyennes	1 mL de cannelle
25 mL de beurre	100 mL d'eau
125 mL de cassonade	

Parer les pommes. Faire une incision profonde de 1 cm autour de chaque pomme près du dessus, pour éviter que la pelure n'éclate à la cuisson. Placer les pommes dans un plat à four. Battre en crème beurre, cassonade et cannelle; en garnir le centre des pommes. Verser l'eau dans le plat. Faire cuire à découvert à 190°C jusqu'à ce que les pommes soient tendres (25 à 50 min — les variétés fermes comme la McIntosh cuisent en 25 à 30 min; les variétés plus fermes comme la Northern Spy peuvent demander jusqu'à 50 min de cuisson). 6 portions.

POMMES AU FOUR A MICRO-ONDES — Utiliser des moules de verre individuels. Ajouter 15 mL d'eau. Faire cuire à "High" jusqu'à ce que les pommes soient tendres*:

1 pomme	3 à 6 min
2 pommes	4 à 10 min
6 pommes	6 à 20 min

*La durée de cuisson varie selon la variété et la grosseur des pommes. Les variétés St Lawrence et Lobo requièrent les durées de cuisson les plus courtes; les McIntosh et Northern Spy requièrent des durées un peu plus longues et les Spartan, Red Rome Beauty et Newton, les durées de cuisson les plus longues.

VARIANTES — Essayer les combinaisons suivantes:

- Ajouter au mélange de cassonade, des raisins secs, des raisins de Corinthe, des écorces ou du gingembre confits, ou des noix hachées.
- Remplacer le mélange de cassonade par du "mincemeat", de la sauce aux atocas ou de la confiture.
- Garnir chaque pomme d'une guimauve ou d'une cuillerée de meringue, 10 min avant la fin de la cuisson.

On peut obtenir des exemplaires de cette publication aux
SERVICES D'INFORMATION
AGRICULTURE CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

©MINISTRE DES APPROVISIONNEMENTS ET SERVICES CANADA 1979
25M-1:79
N° de cat. A73-1655/1978F
ISBN 0-662-01964-4

Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

la cuisine aux pommes

La pomme, notre fruit national, s'allie à toute une gamme d'aliments. Crue ou cuite, chaude ou froide, elle agrmente tous les repas. On peut l'acheter sous diverses formes — fraîche, en conserve, desséchée, en garniture pour tarte ou en conserve compacte, en purée ou en jus — pour confectionner les mets les plus savoureux.

ACHAT

Il est bon d'acheter des pommes fraîches tout au long de l'année pour des goûters nutritifs, à faible teneur en calories ou pour préparer vos recettes favorites. Elles sont classées selon les normes du gouvernement fédéral dans les catégories Canada extra de fantaisie, Canada de fantaisie ou Canada commerciale d'après leur apparence, leur couleur, leur maturité, leur grosseur, leur forme et leur qualité. Le diamètre minimum est de 2 ¼ po, ou de 2 po si les pommes possèdent la couleur de la catégorie extra de fantaisie.

ENTREPOSAGE

Placer les paniers ou les boisseaux de pommes mûres dans un endroit frais (0° à 4°C ou 32° à 40°F), sombre et bien aéré. Garder les pommes en sacs de plastique perforés dans le bac à fruits du réfrigérateur empêche la détérioration, ralentit la maturation et permet de les conserver juteuses et croquantes.

Pour les tartes et les poudings, congeler des pommes fermes qui ne brunissent pas facilement telles les Cortland, Northern Spy, Ida Red et Red Rome Beauty. Choisir des pommes mûres et fermes; les laver, peler, parer et trancher. Pour prévenir la décoloration, ajouter à chaque 2 tasses de pommes préparées, 400 mg d'acide ascorbique en comprimés ou ¼ c. à thé d'acide ascorbique en poudre ou en cristaux dissous dans 2 c. à table d'eau froide. Pour sucrer, ajouter 2 c. à table de sucre pour 2 tasses de pommes préparées. Mélanger délicatement pour enrober les morceaux. Il n'est pas nécessaire de décongeler complètement les pommes congelées pour les utiliser dans des tartes, poudings au four ou gâteaux. Pour les tartes et les poudings, décongeler juste assez pour séparer les morceaux, puis procéder comme avec des fruits frais.

La purée de pommes, préparée selon la méthode habituelle, peut être congelée. Lorsqu'elle est décongelée, l'utiliser comme la purée de pommes fraîche ou en conserve.

PRODUITS DE LA POMME

Tout comme le fruit frais, les produits de la pomme sont classés selon leur qualité.

LE JUS DE POMME est le jus naturel du fruit. Si l'étiquette porte la mention "vitaminé" ou "additionné de vitamine "C", le jus doit contenir au moins 35 mg d'acide ascorbique par 100 mL, jusqu'à un an après la mise en conserve. Selon sa qualité, le jus

de pomme est classé comme Canada de fantaisie ou Canada de choix. Il est disponible en boîtes de 5 ½, 6, 10, 14, 19, 28, 48 et 100 onces liquides. Le jus de pomme concentré congelé se vend en boîtes de 6, 12, 32 et 46 onces liquides.

LA PURÉE DE POMMES est emballée dans des boîtes de 10, 14, 19, 28 et 100 onces liquides. Elle est classée, selon la qualité, comme Canada de fantaisie ou Canada de choix.

LES POMMES EN CONSERVE COMPACTE sont des pommes pelées et parées, coupées en sections et mises en conserve sans sucre ni eau. Elles sont classées Canada de fantaisie, Canada de choix et Canada régulière, et vendues en boîtes de 14, 19, 28 et 100 onces liquides.

LA GARNITURE POUR TARTE AUX POMMES est préparée avec divers ingrédients spécifiés, incluant des agents épaississants et des édulcorants. Elle se vend en boîtes de 10, 14, 19, 28 et 100 onces liquides.

LES POMMES DESSÉCHÉES OU ÉVAPORÉES sont des rondelles ou sections de pommes pelées, dont on a retiré la plus grande partie de l'eau pour en assurer la conservation. Elles sont classées Canada de fantaisie ou Canada de choix, et vendues au poids.

Pour réhydrater les pommes desséchées ou évaporées — Si la recette ne donne aucune directive à ce sujet, utiliser deux fois plus d'eau bouillante que de fruits. Couvrir et laisser reposer 1 h à température ambiante. Suivre la recette.

Les pommes desséchées peuvent être réhydratées dans un four à micro-ondes. Ajouter 4 tasses d'eau à 3 tasses de pommes. Faire cuire 5 min à "High", remuer et faire cuire 7 min de plus. Laisser reposer 30 min et utiliser dans la recette comme des pommes fraîches.

ÉQUIVALENCES

- 1 pomme moyenne donne environ 1 tasse de tranches ou de dés
- 1 grosse pomme râpée donne environ 1 tasse
- 1 pomme donne environ 4 ou 5 rondelles
- 6 pommes moyennes pèsent environ 2 lb
- 3 tasses de pommes desséchées pèsent environ 10 oz
- 10 oz de pommes desséchées donnent environ 4 tasses de pommes réhydratées (quantité suffisante pour une tarte de 9 po)
- 1 boîte de 19 oz de garniture pour tarte donne environ 2 tasses (quantité suffisante pour une tarte de 9 po, parce que les pommes sont déjà cuites)