

Les Fruits en Vallée de Seine

Des Fruits  
à déguster...

toute l'année!



Une réalisation

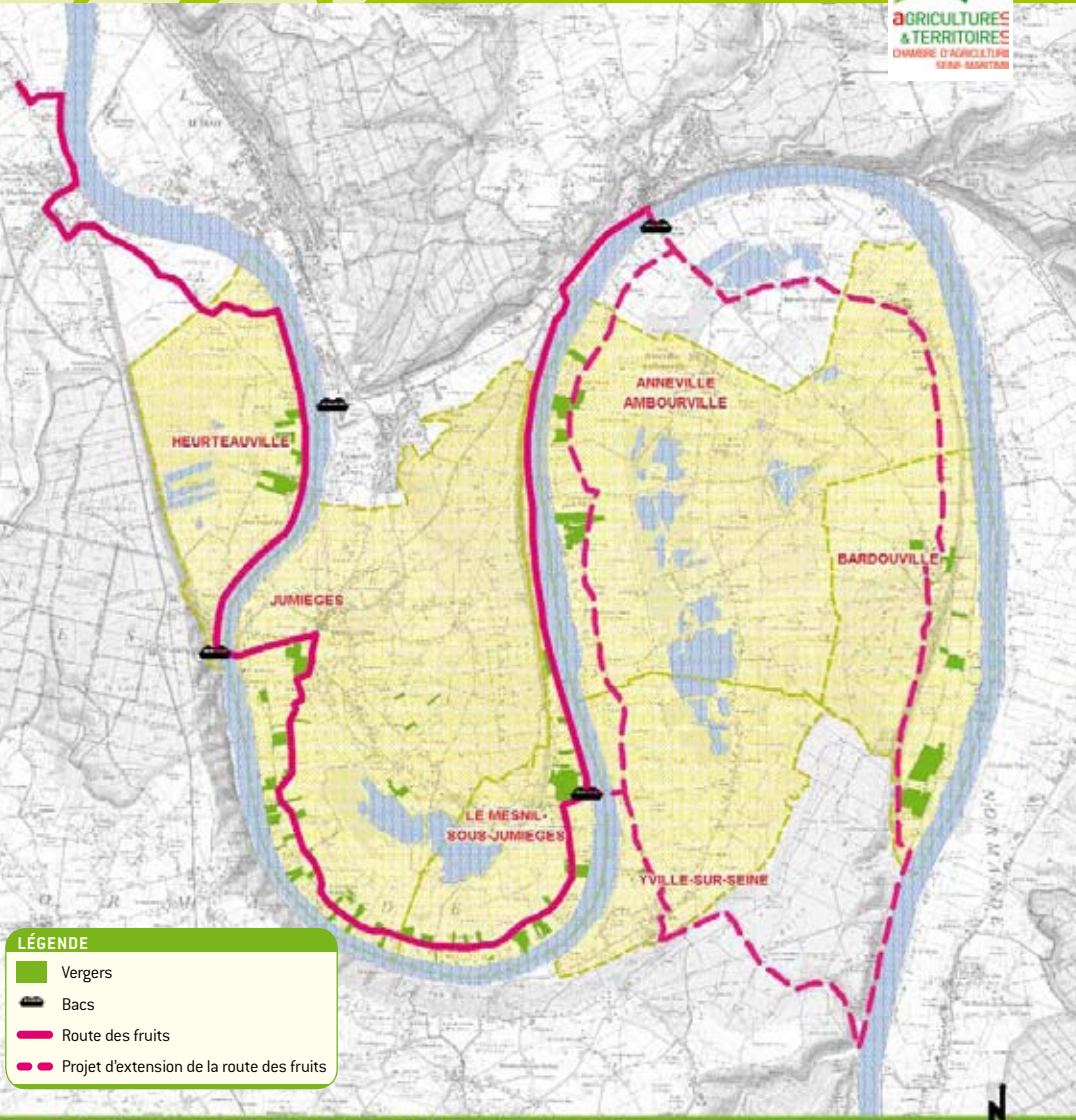


Avec le soutien de



# Sur la route des fruits

La « route des fruits » de la Vallée de Seine concentre l'essentiel de la production, autour de 6 communes.



- LÉGENDE**
- Vergers
  - Bacs
  - Route des fruits
  - - - Projet d'extension de la route des fruits

Source : BD CARTHAGE © IGN-MATE 1999 / Ch.Agr.78/EHNC - Août 2012 - Copie et reproduction interdite

Dans la Vallée de Seine, on cultive plus d'une quarantaine de variétés de pommes, de poires, de prunes et de cerises. À chaque saison, il y a des fruits prêts à être mangés ! Comment les reconnaître, quand les manger, sous quelle forme les déguster ? Laissez-vous guider !

**VOTEZ POUR POMME**

70 À 80 CALORIES CONTRE 94 POUR UN BISCUIT !

DE NOMBREUX MINÉRAUX QUI ÉVITENT LA FATIGUE ET LE STRESS

PEU DE SUCRE

**85% D'EAU!**

Plein de vitamines qui protègent des maladies!

RICHE EN FIBRES QUI FONT DU BIEN AU CORPS ET COUPENT LA FAIM

**VOTEZ POUR POIRE**

50 CALORIES PAS PLUS QU'UN YAOURT NATURE !

HALTE AUX MALADIES

**84% D'EAU!**

Source de vitamine C, un bouclier contre les maladies!

BOURRÉE DE FIBRES, BONNES POUR LA DIGESTION

**COMPTEZ SUR PRUNE**

SEULEMENT 50 CALORIES POUR 100 G 3 FOIS MOINS QU'UN CÔNE GLACÉ !

CHARGÉE EN MINÉRAUX

**83% D'EAU!**

Plein de vitamines!

+ DES FIBRES QUI FACILITENT LE BON FONCTIONNEMENT DES INTESTINS

**VOTEZ CERISE**

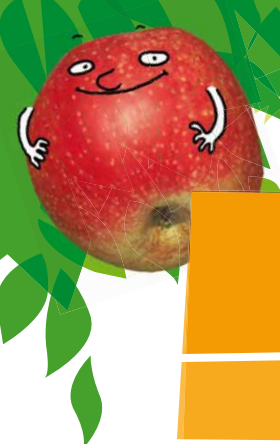
68 CALORIES POUR 100 G COMME UNE COMPOTE DE POMMES

ON PEUT UTILISER SA QUEUE POUR FAIRE DE LA TISANE !

Riche en minéraux, qui protègent des rhumes

**3 sucres** (POUR 100 G DE CERISES)

20 À 25 % DE L'APPORT QUOTIDIEN EN VITAMINE C (POUR 100 G)



# Les pommes ! principales variétés de la Vallée de Seine

| VARIÉTÉS                           | SAVEURS   | USAGES PROPOSÉS |         |        |         |     |  | PÉRIODE DE DÉGUSTATION IDÉALE |
|------------------------------------|---|-----------------|---------|--------|---------|-----|--|-------------------------------|
|                                    |   | À CROQUER       | COMPOTE | POÊLÉE | AU FOUR | JUS | RECETTES   |                               |
| BAILLEUL / GROS HÔPITAL            | acidulée, variété ancienne régionale de Normandie                           | X               | X       | X      | X       |     | beignets, « douillons », gelée, tarte                            | mi-novembre à mi-mars         |
| BELCHARD / CHANTECLER              | très sucrée et acidulée, parfumée   | X               |         | X      | X       |     | tarte Tatin, gâteau, avec un rôti de porc                        | octobre à début avril         |
| BÉNÉDICTIN                         | sucrée, acidulée, agréablement parfumée, variété ancienne locale (Jumièges) | X               | X       |        |         |     | tarte  | mi-septembre à janvier        |
| BOSKOOP OU BELLE-DE-BOSKOOP        | plutôt acidulée   | X               | X       |        | X       |     | tarte, boudin aux pommes   | novembre à fin mars           |
| COX'S ORANGE                       | sucrée, légèrement acidulée, douce, très fruitée                            | X               |         | X      | X       | X   | tarte Tatin  | mi-septembre à début février  |
| DELBARD ESTIVALE OU AMBASSY        | croquante, sucrée, légèrement acidulée                                      | X               |         | X      | X       |     | cubes dans la salade   | mi-août à octobre             |
| ELSTAR                             | sucrée et acidulée, bien parfumée, tendre                                   | X               | X       |        | X       | X   | tarte  | septembre à mars              |
| GALA                               | sucrée, douce, arôme fruité   | X               |         | X      | X       | X   | tarte, crumble   | mi-septembre à fin février    |
| GALMAC                             | sucrée, acidulée  | X               | X       |        |         |     | tarte  | mi-août à fin septembre       |
| GOLDEN                             | croquante, sucrée   | X               |         | X      | X       | X   | beignet, tarte   | mi-octobre à avril            |
| IDARED                             | légèrement acidulée, douce  | X               | X       |        |         |     | tarte  | décembre à juin               |
| JAMES GRIEVE                       | acidulée, sucrée, juteuse, tendre   | X               | X       |        |         |     | tarte  | mi-août à septembre           |
| JONAGOLD, KING JONAGOLD, JONAGORED | très sucrée, parfumée, juteuse, croquante                                   | X               |         | X      | X       | X   | gâteau, tarte, crumble, avec rôti de porc, avec pintade au cidre | octobre à mai                 |
| MELROSE                            | sucrée, douce, croquante  | X               | X       | X      | X       | X   | tarte  | mi-novembre à début juin      |

SUITE →

# Les pommes (SUITE)

| VARIÉTÉS                 | SAVEURS   | USAGES PROPOSÉS |         |        |         |     | PÉRIODE DE DÉGUSTATION IDEALE                      |                        |
|--------------------------|---|-----------------|---------|--------|---------|-----|--|------------------------|
|                          |   | À CROQUER       | COMPOTE | POÊLÉE | AU FOUR | JUS |  | RECETTES               |
| PINK GOLD / LERATESS     | sucrée, douce, juteuse, croquante                           | X               | X       | X      | X       | X   | tarte  | mi-octobre à fin-mai   |
| REINE DES REINETTES      | légèrement acidulée, très parfumée                          | X               |         | X      | X       | X   | tarte Tatin, chaussons aux pommes, avec des crêpes | mi-septembre à janvier |
| REINETTE GRISE DU CANADA | acidulée  | X               | X       |        | X       |     | tarte, compote, avec volailles                     | novembre à début mars  |
| RUBINETTE                | bon équilibre en sucre et acidité, bien parfumée, croquante | X               |         | X      | X       | X   | tarte  | octobre à février      |
| SUNTAN                   | sucrée, acidulée, croquante                                 | X               | X       | X      | X       |     | crumble, gâteau, boudin aux pommes                 | novembre à mars        |

# Les poires : principales variétés de la Vallée de Seine

| VARIÉTÉS          | SAVEURS                               | USAGES PROPOSÉS |            |           |     |          | PÉRIODE DE DÉGUSTATION IDEALE |                              |
|-------------------|---------------------------------------|-----------------|------------|-----------|-----|----------|-------------------------------|------------------------------|
|                   |                                       | À CROQUER       | À CUISINER | CONFITURE | JUS | RECETTES |                               |                              |
| BEURRÉ HARDY      | sucrée, ferme, fruitée                | X               | X          | X         |     |          | poire au sirop                | fin septembre à fin novembre |
| CONFÉRENCE        | sucrée, juteuse, fondante             | X               | X          | X         | X   |          | tarte                         | fin septembre à avril-mars   |
| DOYENNÉ DU COMICE | parfumée et sucrée, fondante, juteuse | X               | X          | X         | X   |          | tarte                         | octobre à fin janvier        |
| LOUISE BONNE      | fine, fruitée                         | X               | X          | X         |     |          | « douillons », poire au sirop | mi-septembre à mi-décembre   |
| WILLIAM'S         | sucrée, parfumée, juteuse             | X               | X          | X         | X   |          | poire au sirop                | fin août à mi-octobre        |



# Les prunes ! principales variétés de la Vallée de Seine

| VARIÉTÉS                              | SAVEURS  | DESSCRIPTIF                                   | DÉNOYAU-<br>TABLE | USAGES PROPOSÉS |       |           |           |                    |                | PÉRIODE DE<br>DÉGUSTATION<br>IDÉALE |
|---------------------------------------|--|---|-------------------|-----------------|-------|-----------|-----------|--------------------|----------------|-------------------------------------|
|                                       |  |   |                   | À CROQUER       | TARTE | CLAFOUTIS | CONFITURE | FRUITS<br>AU SIROP | EAU-<br>DE-VIE |                                     |
| GAILLON                               | sucrée   | petite prune bleue, ronde                     | X                 | X               | X     | X         | X         | X                  |                | fin juillet - début août            |
| GOUTTE-D'OR                           | légèrement sucrée                                    | grosse prune ronde,<br>vert clair             | X                 | X               | X     |           | X         | X                  |                | fin juillet-début août              |
| MIRABELLE                             | chair fine, très<br>parfumée                         | jaune doré avec une touche<br>et pigment rose | X                 | X               | X     | X         | X         | X                  | X              | fin août                            |
| PRÉCOCE                               | parfumée,<br>légèrement acidulée                     | rouge-violet, ronde,<br>chair jaune           | X                 | X               | X     | X         | X         |                    |                | fin juillet - début août            |
| PRUNE D'AVOINE                        | très ferme, acidulée                                 | ronde, bleu foncé                             |                   |                 |       |           | X         |                    |                | fin septembre                       |
| PRUNE DE BLANC                        | juteuse, sucrée,<br>acidulée                         | jaune doré                                    |                   | X               | X     | X         | X         | X                  | X              | mi-août                             |
| PRUNE DE MONSIEUR                     | sucrée   | rouge bleutée                                 | X                 | X               | X     |           | X         |                    |                | fin août                            |
| QUETSCHÉ BLEUE                        | sucrée, acidulée                                     | ovoïde  | X                 | X               | X     |           | X         | X                  |                | fin août -<br>début septembre       |
| REINE-CLAUDE DE BAVEY                 | sucrée, chair ferme                                  | verte à chair jaune                           | X                 | X               | X     |           | X         | X                  |                | début septembre                     |
| REINE-CLAUDE DE JUILLET OU HÂTIVE     | tendre, très juteuse,<br>sucrée, bien<br>parfumée    | jaune-vert avec pigments<br>rosés             | X                 | X               | X     |           | X         | X                  |                | début août                          |
| REINE-CLAUDE DORÉE OU VERTE-<br>BONNE | très sucrée et<br>parfumée                           | verte à dorée avec<br>pigments rosés          | X                 | X               | X     | X         | X         | X                  |                | fin août                            |
| REINE-CLAUDE VICTORIA                 | ferme, sucrée<br>et parfumée,<br>légèrement acidulée | rouge pâle                                    | X                 | X               | X     |           | X         |                    |                | fin août                            |



# Les cerises ! principales variétés de la Vallée de Seine

| VARIÉTÉS                            | SAVEURS                                    | DESSCRIPTIF  | USAGES PROPOSÉS |       |           |           |                 |            | PÉRIODE DE DÉGUSTATION IDEALE |                            |
|-------------------------------------|--|--|-----------------|-------|-----------|-----------|-----------------|------------|-------------------------------|----------------------------|
|                                     |  |  | À CROQUER       | TARTE | CLAFOUTIS | CONFITURE | FRUITS AU SIROP | EAU-DE-VIE |                               | JUS                        |
| <b>Cerises et bigarreaux rouges</b> |  |  |                 |       |           |           |                 |            |                               |                            |
| BIGARREAU BURLAT                    | juteux et sucré                            | rouge foncé  | X               |       | X         |           |                 |            | X                             | fin mai - début juin       |
| BIGARREAU D'ORDINGEN                | moyennement sucré, à chair molle           | fruit rouge foncé  | X               |       | X         |           |                 |            |                               | début juillet - mi-juillet |
| BIGARREAU DURONI                    | ferme et doux                              | rouge très ferme   | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin - début juillet   |
| BIGARREAU HEDELFINGEN               | ferme, juteux et sucré                     | en forme conique ou de cœur inversé, rouge sombre brillant | X               |       | X         |           |                 |            | X                             | début juillet              |
| BIGARREAU MARMOTTE                  | sucré et acidulé, se consomme bien mûr     | allongé, rouge foncé                                       | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin - début juillet   |
| BIGARREAU MOREAU                    | ferme et sucré                             | fruit noir   | X               |       |           | X         |                 |            |                               | mi-juin                    |
| BIGARREAU REVERCHON                 | très sucré, croquant, ferme                | forme de cœur, chair rouge                                 | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin                   |
| BIGARREAU SUMMIT                    | ferme et sucré                             | rouge, rond, très charnu                                   | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin                   |
| BIGARREAU VAN                       | sucré et très ferme                        | rouge, rond, queue très courte                             | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin                   |
| CERISE ANGLAISE OU MONTMORENCY      | juteuse et acidulée                        | rosée, un peu transparente                                 |                 | X     | X         | X         | X               | X          |                               | mi juin - mi-juillet       |
| CERISE CŒUR NOIR                    | sucrée, acide, se consomme bien mûre       | noire, très tachante, se dénayaute facilement              | X               |       | X         | X         |                 |            | X                             | début juillet              |
| CERISE EARLY RIVERS                 | chair fine, sucrée et juteuse (jus coloré) | rouge sombre, jus coloré                                   | X               | X     | X         | X         | X               |            | X                             | début juin                 |
| <b>Bigarreaux blancs</b>            |  |  |                 |       |           |           |                 |            |                               |                            |
| BIGARREAU NAPOLÉON                  | sucré, légèrement acidulé, ferme et juteux | rose et jaune, allongé                                     | X               | X     | X         | X         | X               | X          |                               | fin juin - début juillet   |
| BIGARREAU RAINIER                   | très sucré, ferme                          | jaune orangé, rond   | X               |       |           |           |                 |            |                               | fin juin - début juillet   |

Des saveurs variées, agréables, sucrées, rafraîchissantes  
et de nombreuses qualités nutritionnelles...

Les fruits de la Vallée de Seine sont bons au goût,  
mais aussi pour votre corps et votre santé.

Consommez-les sans modération !

## RECETTE

### Les muffins aux fruits de la Vallée de Seine

**1** Dans un bol, mélanger  
la farine, la levure  
et le sel, le sucre  
et la cassonade.

**2** Dans un autre bol,  
mélanger l'huile,  
les œufs, le lait  
et l'essence d'amande.  
Ajouter au premier  
mélange.

**3** Incorporer les fruits.  
Verser dans 12 moules  
à muffins.

#### Ingrédients

(pour 12 muffins)

- \* 300 g de farine
- \* 1 cuillère à soupe de levure
- \* 1 pincée de sel
- \* 100 g de sucre
- \* 100 g de cassonade
- \* 12 cl d'huile
- \* 3 œufs
- \* 25 cl de lait
- \* 2 cuillères à café  
d'essence d'amande
- \* 100 g de pommes,  
poires, prunes ou cerises  
en morceaux

**4** Faire cuire au four  
préchauffé à 200 °C,  
pendant 20 minutes.  
Dès que les muffins ont  
refroidi, régaliez-vous !

