

# UNE VALLÉE TUTTI-FRUTTI

**LA CULTURE DES FRUITS EST UNE TRADITION DE LA VALLÉE DE SEINE CAR SON CLIMAT EST FAVORABLE À LEUR MÛRISSEMENT. DES POMMES ET DES POIRES Y POUSSENT, MAIS PAS SEULEMENT : DES PRUNES, DES CERISES ET DES PETITS FRUITS ROUGES AUSSI !**

## Des vergers traditionnels...

- Autrefois, les fruits étaient consommés dans les fermes par la famille et les ouvriers agricoles. Les arbres étaient taillés en « **hautes-tiges** » : ils étaient de grande taille. Ils occupaient la cour de ferme où broutaient les vaches et les chevaux de trait.
- Les cerisiers étant adaptés aux terrains secs, ils étaient quant à eux plantés sur les « **sablons** », des sols en sable à grains très fins et séchants, situés sur les coteaux de Vallée de Seine. Les vergers de la Vallée de Seine produisaient principalement des pommes à couteau, que l'on peut manger crues (à l'inverse des pommes à cidre, beaucoup cultivées dans le pays de Caux).

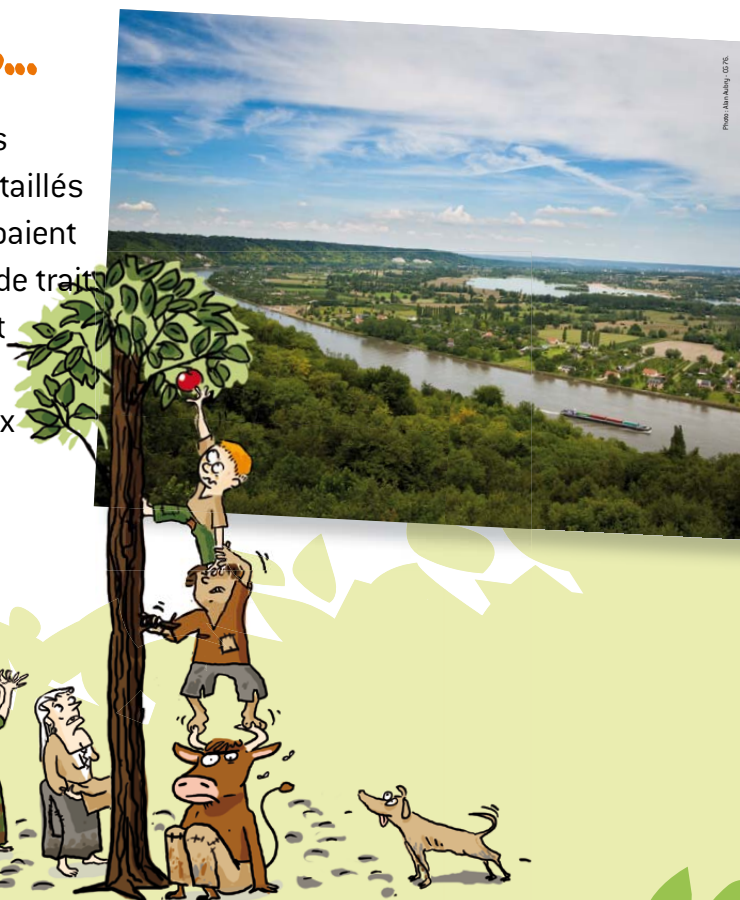


Photo : Chambre régionale d'agriculture de Normandie

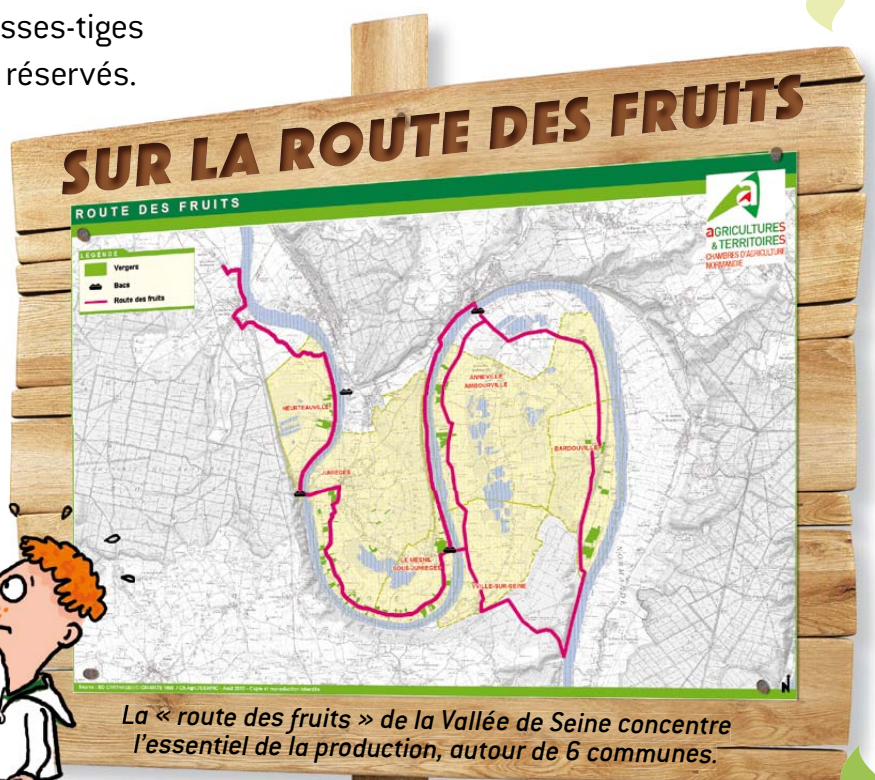
Verger basses-tiges

## ...aux vergers spécialisés

- Dans les années 1960, on développe les vergers « **basses-tiges** ». La plupart des arbres ne dépassent pas 2 mètres de haut : on peut ainsi suivre plus facilement leur évolution et récolter les fruits à la main ou sur des escabeaux.
- On sélectionne aussi les meilleures variétés pour obtenir des fruits de meilleure qualité.

### Les vergers se spécialisent :

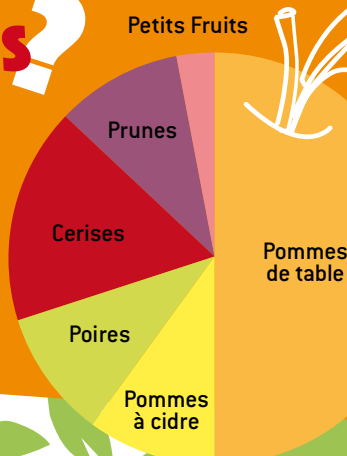
- Les pommiers à couteau et les poiriers basses-tiges sont plantés dans des vergers qui leur sont réservés.
- Les cerisiers, greffés en demi-tiges et basses-tiges, ne font plus que 6 à 8 mètres de haut au lieu de 13. Mais la Vallée de Seine reste néanmoins l'un des derniers bassins de cerisiers hautes-tiges français.
- À partir de 1992, un verger de pommes à cidre apparaît en Vallée de Seine.



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

## LE SAVIEZ-VOUS

Il y a en Vallée de Seine **200** hectares d'arbres fruitiers !



## LEXIQUE

**Sablon** : sol en sable à grains très fins et séchants, sur les coteaux de Vallée de Seine.

**Hectare** : superficie de 10 000 m<sup>2</sup>.

**Greffe** : méthode utilisée pour fixer une partie d'une plante sur une autre plante.

Une réalisation

Avec le soutien de



# DES FRUITS TOUTE L'ANNÉE

À CHAQUE SAISON, ON PEUT MANGER DES FRUITS EN VALLÉE DE SEINE. CERTAINS, COMME LES POMMES ET LES POIRES, SE CONSERVENT ASSEZ LONGTEMPS AU RÉFRIGÉRATEUR. LES AUTRES SONT À DÉGUSTER DÈS QU'ILS SONT RÉCOLTÉS !

## Calendrier des fruits

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Pommes												
Poires												
Cerises												
Prunes												
Petits fruits rouges												

## Pommes et poires... à croquer !

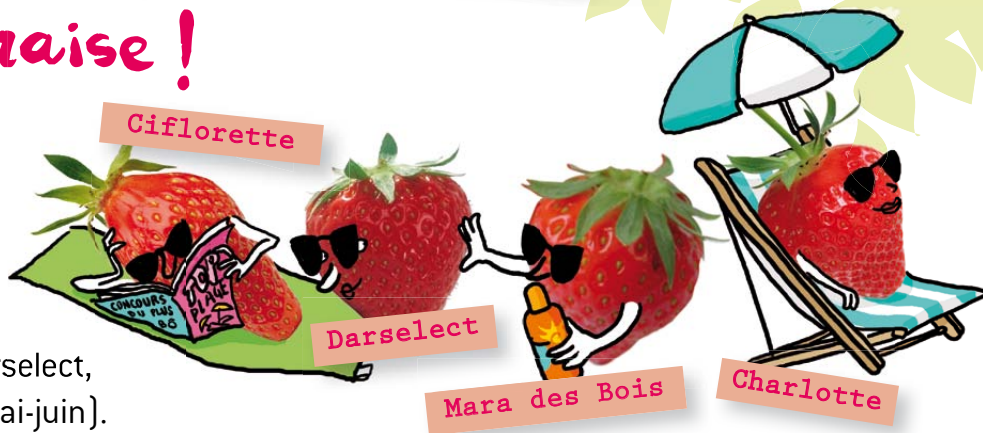
• Il existe de nombreuses variétés de pommes à couteau, et quelques variétés de poires : en voici quelques-unes. Chacune a une période idéale pour être consommée. Elle peut varier selon les années (en fonction du climat...) et se décaler de quelques jours ou quelques semaines.



## Ramenez votre fraise !

Les fraises sont des fruits d'été.

- Certaines, comme la Mara des Bois et la Charlotte, sont **remontantes** : une récolte au printemps, une récolte en été.
- D'autres, comme la Ciflorette et la Darselect, ne sont récoltées qu'une fois par an (mai-juin).



## La grande famille des prunes

- Il existe de nombreuses variétés de prunes, très différentes les unes des autres par leur taille, leur forme, leur couleur, leur goût...
- Le Gaillon ou la Goutte-d'Or, par exemple, sont des variétés **précoces** : on peut les déguster dès juillet. En août, la Mirabelle et la Reine-Claude sont à l'honneur, suivies de près par la Quetsche, à la fin du mois et en septembre.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des sous-variétés de Reine-Claude, comme la Verte-Bonne, la Reine-Claude dorée ou la Reine-Claude d'Oullens.



# À BOIRE ET À MANGER

**PARFUMÉES, SUCRÉES, ACIDULÉES, FONDANTES...  
LES POMMES ET LES POIRES DE LA VALLÉE DE SEINE SONT BONNES  
À TOUT FAIRE ! ON LES MANGE, BIEN SÛR, MAIS ON LES BOIT AUSSI...**

**Poires et pommes à couteau :  
à chacune son identité**

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **BELLE-DE-BOSKOOOP**

SIGNES PARTICULIERS : Plutôt acidulée.

USAGES : Compote, au four.

SPÉCIALITÉS : Tarte, boudin aux pommes.

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **JONAGOLD, JONAGORED**

SIGNES PARTICULIERS : Très sucrée, parfumée, juteuse.

USAGES : Poêlée, au four, en jus.

SPÉCIALITÉS : Gâteau, tarte, crumble. Avec rôti de porc ou pintade au cidre.

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **REINE DES REINETTES**

SIGNES PARTICULIERS : Légèrement acidulée, très parfumée.

USAGES : Poêlée, au four, en jus.

SPÉCIALITÉS : Tarte Tatin, chaussons aux pommes, crêpes.

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **COX'S ORANGE**

SIGNES PARTICULIERS : Sucrée, légèrement acidulée, douce, très fruitée.

USAGES : Poêlée, au four, en jus.

SPÉCIALITÉ : Tarte Tatin.

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **DOYENNÉ DU COMICE**

SIGNES PARTICULIERS : Parfumée, sucrée, fondante, juteuse.

USAGES : À croquer, à cuisiner, en confiture, en jus.

SPÉCIALITÉ : Tarte.

**VERGERS DE LA VALLÉE DE SEINE**

CARTE D'IDENTITÉ



NOM : **WILLIAM'S**

SIGNES PARTICULIERS : Sucrée, parfumée, juteuse.

USAGES : À croquer, à cuisiner, en confiture, en jus.

SPÉCIALITÉ : Fruits au sirop.

**Pommes à cidre :  
du fruit  
au verre**



Après récolte, les pommes à cidre sont broyées...

... puis pressées

**ATTENTION !**  
les boissons alcoolisées sont réservées aux adultes et doivent être consommées avec modération.

**Jus de pomme frais**

Pour conserver le jus, on le chauffe à 75 °C

Le jus de pomme est mélangé à du calvados et vieilli en fût de chêne

On obtient du jus de pomme pasteurisé

On obtient un célèbre apéritif normand : le pommeau

Le jus de pomme fermente pendant 2 à 3 mois

Le cidre repose avec de la « mère » (une substance obtenue après exposition du cidre à l'air libre)

Le cidre passe dans un alambic pour en extraire l'alcool

On obtient du vinaigre de cidre

On obtient du cidre doux, demi-sec ou brut

On obtient l'eau-de-vie normande : le calvados

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les variétés de pommes à cidre sont réparties en 4 familles de saveurs. Pour obtenir un équilibre, le producteur mélange 10 % de pommes « acidulées », 20 % de « douces », 30 % d'« amères » et 40 % de « douces-amères ».

Une réalisation

Avec le soutien de



# LE VERGER AU FIL DES SAISONS

**LES FRUITS SONT PRÊTS À ÊTRE CUEILLIS EN ÉTÉ OU À L'AUTOMNE, MAIS POUR QUE LA RÉCOLTE SOIT BONNE, L'ARBORICULTEUR VEILLE SUR LE VERGER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !**

## HIVER

Le verger est en repos végétatif : pendant cette période, les arbres se « reposent », après la chute de leurs feuilles et avant de fleurir à nouveau.



L'arboriculteur taille les pommiers et les poiriers au sécateur pour sélectionner les branches qui porteront les meilleurs fruits.

Quand il ne gèle pas et que le sol est sec, l'arboriculteur arrache et plante des arbres.

Il fertilise le sol à l'aide d'engrais, pour favoriser la croissance des fruits.



## PRINTEMPS

Le verger est en fleurs



L'arboriculteur taille et « éclaircit » les pommiers pour retirer les fruits trop petits ou mal formés et pour permettre aux autres fruits de bien se développer. Cela évite aussi que certains arbres ne produisent abondamment qu'un an sur deux.

Les insectes (abeilles) transportent le pollen de fleur en fleur, ce qui permettra la fécondation.

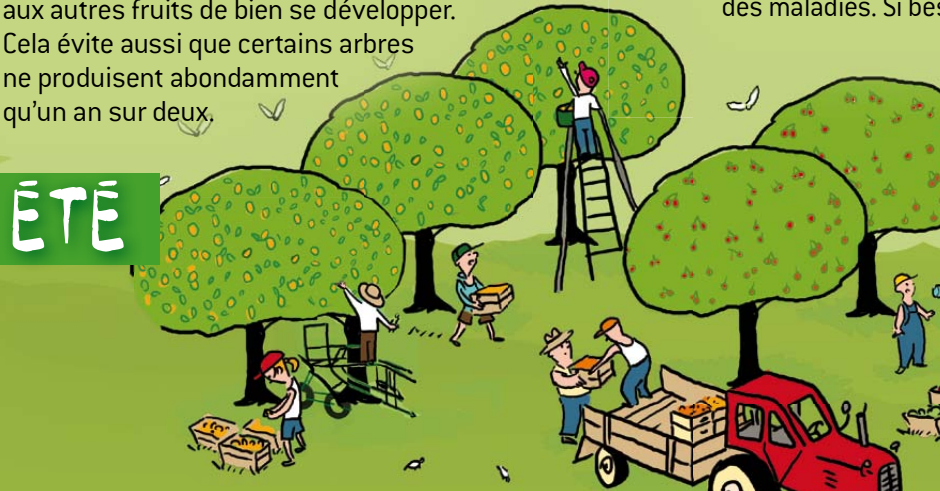


D'avril à septembre, le verger est régulièrement tondue. L'arboriculteur surveille que les arbres ne sont pas attaqués par des insectes ou des maladies. Si besoin, il traite les arbres à l'aide d'un pulvérisateur.

Les récoltes commencent : d'abord les fraises à partir de mai, puis les cerises en juin.



## ÉTÉ

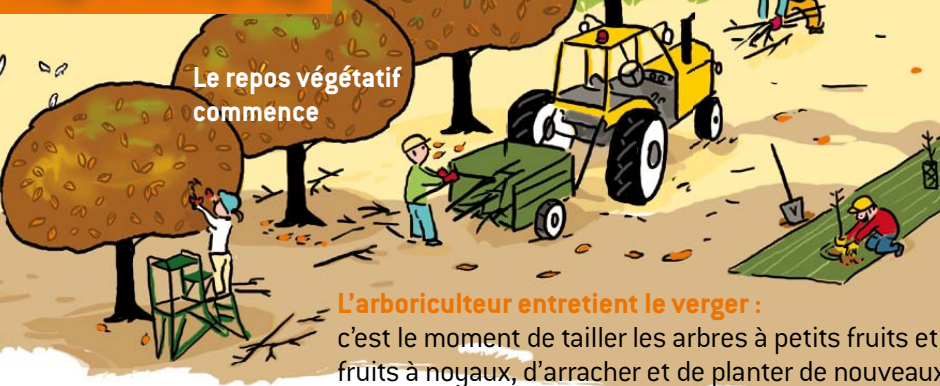


Une fois récoltés, les fruits sont triés, calibrés et mis dans des cageots pour être vendus.

En juillet c'est la récolte des petits fruits : groseilles, framboises, cassis et fraises remontantes. Viennent ensuite les prunes, puis les pommes et poires dès la fin août.

## AUTOMNE

Le repos végétatif commence



L'arboriculteur entretient le verger : c'est le moment de tailler les arbres à petits fruits et fruits à noyaux, d'arracher et de planter de nouveaux arbres...

Sécateurs



## Fruits en stock

• Les pommes à couteau sont cueillies à la main, dans l'arbre, pour qu'elles ne soient pas abîmées et qu'elles se conservent mieux. Elles sont cueillies à maturité « de consommation », c'est-à-dire quand elles sont prêtes à être mangées. Si on veut les stocker et les consommer plus tard, on les cueille à maturité « de cueillette », quand elles ne sont pas encore complètement mûres.

• Les pommes sont ensuite stockées en chambre froide, ce qui permet de les conserver et de les vendre tout au long de l'année. Elles continuent lentement à mûrir, sans traitement mais sous surveillance : les pommes doivent être conservées entre 3 et 6 °C, les poires entre 0 et 3 °C, à 70-80 % d'humidité. Sinon, elles s'abîment !

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Il faut 3 à 4 ans pour qu'un pommier commence à produire des fleurs et des fruits, 5 à 6 ans pour un poirier ou un cerisier.

### LEXIQUE

Calibré : trié par taille.

Maturité : état d'un fruit mûr.



Stockage

Une réalisation

Avec le soutien de



# Les Fruits en Vallée de Seine

# DES VERGERS ÉCOLOS

**LA VALLÉE DE SEINE EST CONSTITUÉE D'UNE MULTITUDE DE PETITES PARCELLES ET D'UNE GRANDE DIVERSITÉ DES MILIEUX. C'EST UNE VRAIE RICHESSE ! C'EST POURQUOI LES ARBORICULTEURS VEILLENT À PRÉSERVER LEURS VERGERS DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT.**

## Des vergers accueillants !

Le verger est un lieu d'accueil privilégié pour de nombreuses espèces animales : oiseaux, insectes, mammifères... Ils peuvent y survivre, s'y déplacer et s'y reproduire. Le verger fait ainsi partie des « **corridors écologiques** », des espaces qui offrent aux êtres vivants un environnement favorable à leur survie.



## Protéger les vergers

Sans ses vergers, l'arboriculteur ne peut pas travailler ! Il en prend donc soin pour les préserver : il les entretient, les protège des maladies et des insectes ravageurs, les « nourrit »... le tout **en respectant l'environnement**.

- L'arboriculteur **nettoie** les arbres en hiver et **arrache** ceux qui sont en mauvais état. À leur place, il **plante** de nouveaux arbres, d'espèces de fruits différentes. Car s'il plante les mêmes arbres au même endroit, le sol risque de s'appauvrir et les ravageurs peuvent se multiplier.



- Il sème de l'herbe entre les rangs d'arbres. Cela évite de traiter le sol contre les mauvaises herbes et limite les problèmes de ruissellement de l'eau et d'érosion (dégradation du sol).

- Pour savoir si ses vergers ont besoin de fertilisants, il **analyse les sols et les feuilles**. Ainsi, il n'apporte que la quantité nécessaire au bon développement des fruits.

- Il installe des ruches ou des boîtes à bourdons dans ses vergers, car ces insectes assurent la **pollinisation** qui permet aux fleurs d'être fécondées et de devenir des fruits.

- L'arboriculteur ne traite pas ses vergers de manière systématique. Il surveille régulièrement les vergers pour **effectuer des interventions adaptées**, avec des techniques « douces » ou alternatives :

Il utilise des pièges à insectes qui le renseignent sur la présence des ravageurs et lui permettent de ne traiter que si c'est nécessaire.



Pour lutter contre le ver de la pomme, il installe des diffuseurs, tous les 5 mètres : ceux-ci émettent des substances empêchant mâles et femelles de se retrouver et de se reproduire.



Il choisit alors un traitement efficace contre le ravageur ou la maladie, mais qui ne nuit pas aux autres animaux.



Pour limiter la fréquence des traitements, il intervient en fonction des conditions climatiques, pour en optimiser l'efficacité.



Afin de se débarrasser des ravageurs, il introduit des insectes qui s'en nourrissent.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les arboriculteurs de la Vallée de Seine sont accompagnés par le Syndicat technique des producteurs de fruits de Normandie (STPFN). Ils reçoivent les conseils d'un spécialiste pour savoir quelles interventions effectuer dans leurs vergers.

Une réalisation

Avec le soutien de





# DES FRUITS PLEINS D'ATOUTS

**99 % DES FRUITS PRODUITS EN VALLÉE DE SEINE SONT CONSOMMÉS EN NORMANDIE ! PAS ÉTONNANT, CAR ILS ONT PLEIN D'ATOUTS : CE SONT DES PRODUITS LOCAUX - C'EST BON POUR L'ENVIRONNEMENT - ET SURTOUT, ILS SONT DÉLICIEUX !**

## Des fruits "durables"



- **Préférez les fruits de saison :**

ils ont été cultivés selon leur rythme et ont donc plus de goût !

- **Choisissez les variétés cultivées dans la région :**

vous contribuerez à conserver les espèces locales et à encourager la biodiversité.

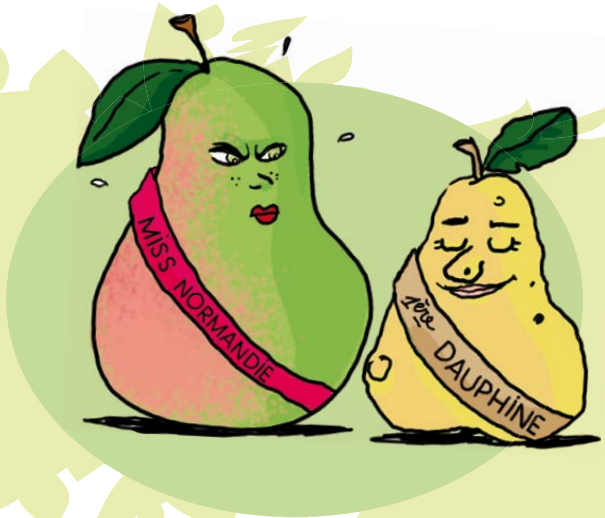
- **Achetez des produits locaux,** qui n'ont pas parcouru de longues distances.

Un fruit importé hors saison consomme pour son transport 10 à 230 fois plus de pétrole que le même fruit produit localement et acheté en saison. Et un fruit local a été moins manipulé : il est donc moins abîmé et meilleur au goût.



## Moins jolis mais aussi bons !

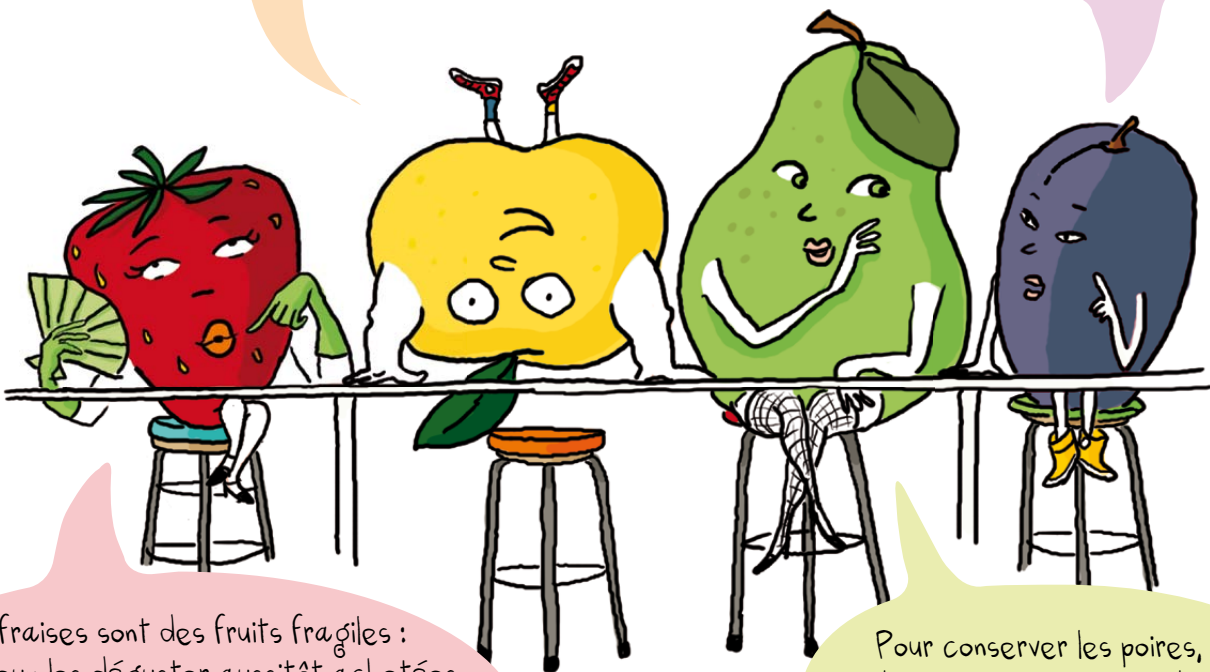
- Un joli fruit, ça fait envie. Mais n'hésitez pas à manger une pomme qui a une drôle de forme ou de petites taches. Elle a le même goût et est tout aussi bonne pour la santé ! Et en la consommant, **vous encouragez les producteurs** à limiter leur utilisation de produits chimiques et donc à protéger l'environnement.



## Petits conseils pour les apprécier

Les pommes se conservent mieux la tête en bas. Stockez-les dans un endroit frais (environ 12 °C) et à l'abri de la lumière.

L'idéal est de déguster les prunes rapidement. Mais vous pouvez les conserver quelques jours au réfrigérateur. Pensez juste à les sortir un peu avant de les déguster : elles seront encore meilleures.



Les fraises sont des fruits fragiles : il vaut mieux les déguster aussitôt achetées. Mais vous pouvez les conserver au maximum 3 jours, emballées dans leur barquette et disposées dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour conserver les poires, rien de mieux qu'un cagnot disposé dans un endroit frais (6 à 10 °C), obscur et bien aéré.

Pour que leur parfum se développe, n'oubliez pas de les sortir du réfrigérateur au moins 1/2 h à l'avance.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pommes dégagent une substance qui fait mûrir les poires plus vite. Il faut donc éviter de les disposer dans la même corbeille !

Une réalisation

Avec le soutien de



Les Fruits en Vallée de Seine

# À CONSOMMER SANS MODÉRATION !

LES FRUITS DE LA VALLÉE DE SEINE SONT UN RÉGAL POUR VOS PAPILLES, MAIS PAS SEULEMENT ! ILS APPORTENT AUSSI DE NOMBREUX ÉLÉMENTS BONS POUR LE CORPS ET LA SANTÉ. VOUS POUVEZ LES CONSOMMER (PRESQUE) SANS MODÉRATION !

**VOTEZ POUR**

## POMME

DE NOMBREUX MINÉRAUX QUI ÉVITENT LA FATIGUE ET LE STRESS

70 À 80 CALORIES CONTRE 94 POUR UN BISCUIT !

PEU DE SUCRE

Plein de vitamines qui protègent des maladies !

85% D'EAU !

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



COMPTEZ SUR

## PRUNE

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

CHARGÉE EN MINÉRAUX

Plein de vitamines !

83% D'EAU !

+ DES FIBRES QUI FACILITENT LE BON FONCTIONNEMENT DES INTESTINS



**VOTEZ**

## CERISE

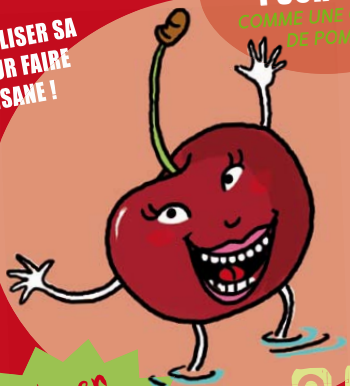
ON PEUT UTILISER SA QUEUE POUR FAIRE DE LA TISANE !

68 CALORIES POUR 100 G COMME UNE COMPÔTE DE POMMES

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)



**VOTEZ POUR**

## POIRE

50 CALORIES PAS PLUS QU'UN YAOURT NATURE !

HALTE AUX MALADIES

Source de vitamine C, un bouclier contre les maladies !

84% D'EAU !

BOURRÉE DE FIBRES, BONNES POUR LA DIGESTION



VOTRE CANDIDATE


## FRAMBOISE

De nombreux minéraux, dont ceux qui favorisent la circulation du sang

PLEINE de FIBRES

38 CALORIES POUR 100 G AUTANT QU'UN CITRON ET MOINS QUE 2 BISCUITS

30 % DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ EN VITAMINE C (POUR 100 G)



VOTRE CANDIDATE

## FRAISE

Encore plus de vitamine C qu'une orange !

DE NOMBREUX MINÉRAUX

90% D'EAU !

RICHE en FIBRES

2 FOIS MOINS DE SUCRE QU'UN YAOURT NATURE (POUR 100 G)



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il est conseillé de manger 5 fruits et/ou légumes par jour. Attention : un yaourt ou un biscuit aux fruits ne comptent pas pour 1 fruit car ils n'en contiennent pas beaucoup ! Lisez bien la liste des ingrédients sur les étiquettes.

## LEXIQUE

**Calorie** : unité de mesure de l'énergie fournie par un aliment.  
**Fibre** : élément énergétique, régule le transit intestinal.  
**Minéraux** : éléments chimiques naturels (fer, magnésium...), indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Une réalisation

Avec le soutien de