

Les Fruits en Vallée de Seine

# DES FRUITS À DÉGUSTER

...toute  
l'année!



Une réalisation

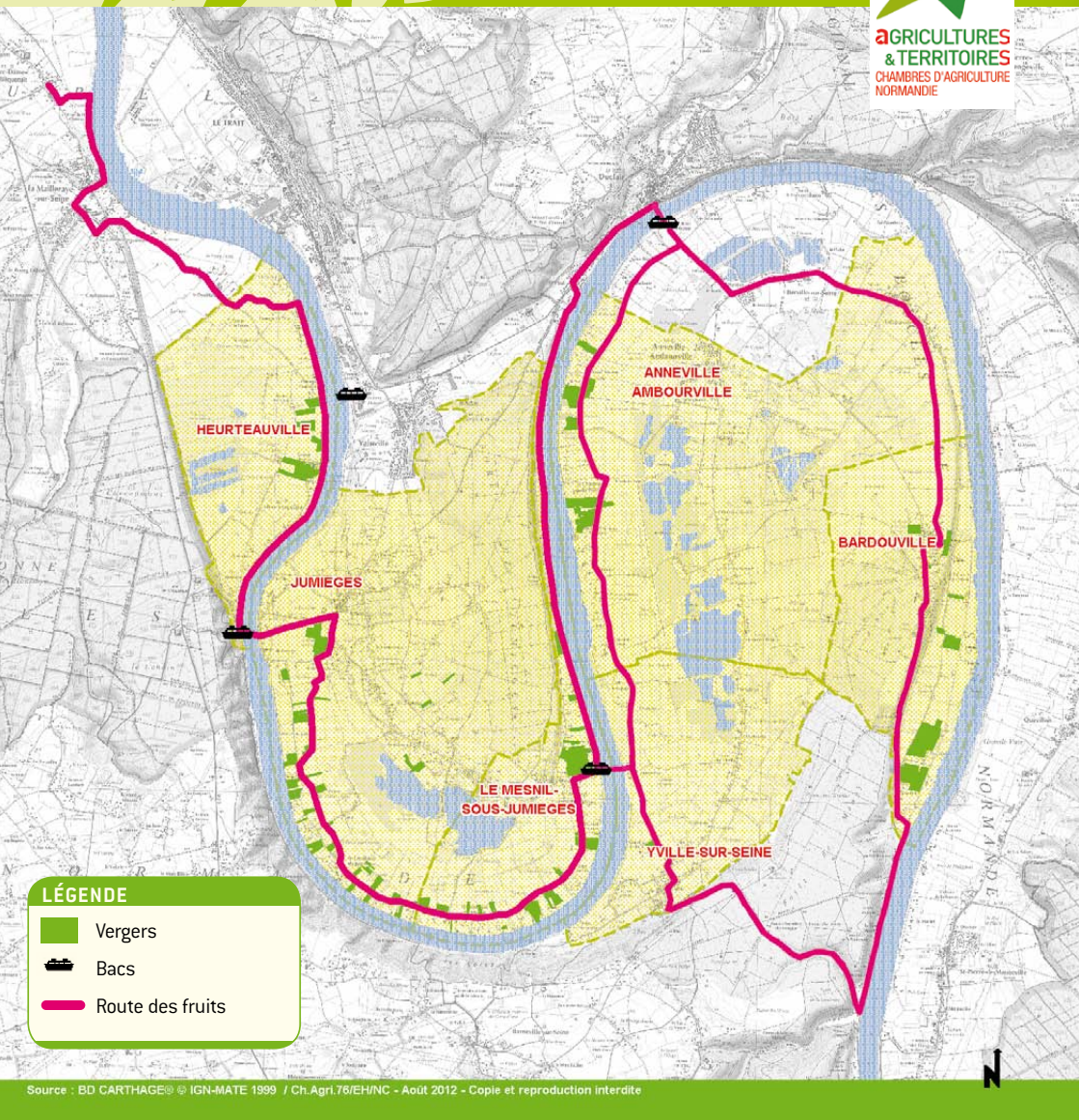


Avec le soutien de



# Sur la route des fruits

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



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

Plein de vitamines qui protègent des maladies !

85% D'EAU !

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

Source de vitamine C, un bouclier contre les maladies !

84% D'EAU !

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

Plein de vitamines !

83% D'EAU !

+ DES FIBRES QUI FACILITENT LE BON FONCTIONNEMENT DES INTSTINS

**VOTEZ CERISE**

68 CALORIES POUR 100 G COMME UNE COMPÔTE 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- TABLE	USAGES PROPOSÉS						PÉRIODE DE DÉGUSTATION IDÉALE
				À CROQUER	TARTE	CLAFOUTIS	CONFITURE	FRUITS AU SIROP	EAU- 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, vert clair	X	X	X		X	X		fin juillet - début août
MIRABELLE	chair fine, très parfumée	jaune doré avec une touche et pigment rose	X	X	X	X	X	X	X	fin août
PRÉCOCE	parfumée, légèrement acidulée	rouge-violet, ronde, 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, 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 - 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, sucrée, bien parfumée	jaune-vert avec pigments rosés	X	X	X		X	X		début août
REINE-CLAUDE DORÉE OU VERTE- BONNE	très sucrée et parfumée	verte à dorée avec pigments rosés	X	X	X	X	X	X		fin août
REINE-CLAUDE VICTORIA	ferme, sucrée et parfumée, 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 IDÉALE	
			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 dénoyaute 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.

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

#### 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