** Mes petites recettes magiques aux pommes : un livre à croquer !**

**Anne Dufour et Catherine Dupin**

Editions Leduc.s (quotidien malin)

9782848996448

216 pages

6 euros

http://www.chapitre.com/CHAPITRE/fr/BOOK/dufour-anne/mes-petites-recettes-magiques-aux-pommes,57390520.aspx

*24 septembre 2013*

La pomme serait un aliment à **consommer sans modération.** Savoureuse, idéale pour garder la ligne, peu calorique, à la fois douce et stimulante, facile à manger, plutôt économique, elle peut être en effet, de tous les repas, de toutes les occasions et de toutes les saisons. Voici donc **l’aliment incontournable, sans défaut majeur,** si ce n’est d’être, hélas, un des aliments contenant le plus de pesticides (en moyenne 35). Aussi, toutes les vertus de la pomme détaillées dans cet ouvrage ne s’appliquent alors qu’aux seuls fruits biologiques ou non traités. Car, laver la pomme ne suffira pas et l’éplucher, c’est aussi se séparer de ses vertus nutritionnelles essentielles.

Une fois ce postulat affiché, ce petit guide conserve son intérêt et délivres des **conseils et astuces** pour varier les plaisirs, préserver sa santé et se régaler sans mauvaise conscience. Sans avoir besoin de s’attarder sur les légitimités de la pomme, l’ouvrage rappelle les vertus essentielles de ce fruit sur notre santé : anti-âge, anti-allergie, anti-cancer, anti-diabète, anti-cholestérol, antidouleur, anti-inflammatoire (n’en jetez plus !) et laisse apparaître ce fruit comme un **aliment miracle.**

Mais, hormis cela et plus intéressant, l’ouvrage précise, pour chaque variété présentée, les principales utilisations, sépare **les pommes à croquer** (Granny, Fuji, Elstar…) des **pommes à cuire** (Reine des Reinettes, Braeburn, Golden…) et donne quelques idées, plutôt inédites, pour utiliser même les épluchures (les vitamines y sont concentrées) en les faisant sécher pour des infusions ou des chips, de la gelée également.

Ensuite, certaines associations du fruit avec un autre aliment sont proposées pour garantir un effet bienfaisant encore plus puissant. Vous apprendrez, par exemple, que la pomme associée au gingembre augmente l’effet antidouleur. Avec le porc, elle réduit la fatigue, avec la cannelle, elle coupe la faim…

Un court chapitre prouvera son utilité pour les **bienfaits du corps.** Principalement transformée en vinaigre, la pomme peut devenir un véritable soin du visage ou des cheveux. Mais c’est encore en cuisine, que son usage est le plus adapté. Aussi **100 recettes** viennent compléter l’intérêt de ce fruit, qui trouve sa place dans tous les plats, à tous les repas. Une pomme en début de chaque repas favoriserait d’ailleurs la perte de poids sans effort. (*Je n’ai pas testé*). Pour chaque recette, une **« astuce magique »** ajoute une pointe d’originalité au plat.

Pour finir, un dernier chapitre propose un ensemble de boissons chaudes et froides à base de pommes.

Régalez-vous maintenant : *« Une pomme par jour, éloigne le médecin pour toujours ! »* sans oublier de croquer « bio ».

Cécile Pellerin