



La pomme, le fruit défendu?

Odette Morin

Amusez-vous et courez la chance de gagner, tous les mois, une carte-cadeau d'une valeur de 30\$ à la librairie Renaud-Bray en participant au concours DÉFI.

Charade

- Mon premier un rongeur nuisible qui vit parfois dans les égouts.
- Mon deuxième est un des cinq sens, celui qui nous permet d'apprécier la

- nourriture.
- Mon troisième est mesuré en siècles, années, jours, heures, minutes, etc.
- Mon quatrième qualifie quelque chose de très appétissant.

À la recherche du mot perdu

Placez dans la case appropriée, la première lettre de la réponse de chaque énigme, vous obtiendrez ainsi le mot recherché.



- 1 - Mauvais, il est jeté par une sorcière.
- 2 - Dans les contes, il dévore les petits enfants.

- 3 - L'alpinisme, le tennis, le ski en sont.
- 4 - Avec leurs six pattes, ils constitueraient les deux tiers des espèces animales connues.
- 5 - Enveloppe coriace de l'arachide.

Mot (ou nom) recherché: Personne qui ressemble parfaitement à une autre.

Qui suis-je?

Voici les trois indices qui désignent le même mot.

- 1 - Je suis un État (pays) d'Afrique dont la partie nord donne sur la mer Méditerranée.
- 2 - La majeure partie de mon territoire appartient au désert du Sahara.
- 3 - Ma population est concentrée sur le littoral où se situe Alger, ma capitale.

COUPON-REPONSE

CONCOURS DÉFI Septembre 2020

Charade

À la recherche du mot perdu

Qui suis-je?

Nom _____
 Ville _____
 Âge _____ Tél. _____

Vous avez jusqu'au 8 du mois suivant la parution du journal pour envoyer vos réponses. Le concours DÉFI continue comme d'habitude, mais la bibliothèque étant fermée, vous devez envoyer vos trois réponses avec votre nom, votre âge, votre ville de résidence de même que votre numéro de téléphone par courriel à defi@journaldescitoyens.ca. Vous pouvez aussi envoyer votre coupon de participation ou simplement vos trois réponses par la poste à l'adresse suivante: Les Éditions prévostaises, case postale 603, Prévost, Québec, J0R 1T0

Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront eu les bonnes réponses et verra son nom et sa photo publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées. Le concours est ouvert à tous les jeunes (18 ans et moins) des municipalités desservies par le Journal, c'est-à-dire: Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Nous acceptons un coupon-réponse par personne, et les fac-similés sont acceptés.

La gagnante du DÉFI d'août est Jeanne Roberge, 10 ans de Ste-Anne-des-Lacs.

RÉPONSES D'AOÛT 2020

CHARADE:
 Veau - K - Bulle - Air = Vocabulaire

MOT RECHERCHÉ: 1 2 3 4 5
 F O R Ê T

- 1 - Feuilles
- 2 - Orange
- 3 - Rivière
- 4 - Été
- 5 - Tente

Qui suis-je? L'Île d'Anticosti

Serait-ce parce qu'en latin *pomum* signifie «fruit» que les peintres anciens ont choisi la pomme pour représenter le fruit défendu? Les textes de la Genèse ne spécifient pourtant pas la variété de fruits qu'aurait portée l'arbre de vie de l'Éden.

Saviez-vous que la plus grosse pomme jamais trouvée avait la taille d'une pastèque? Où avait-on trouvé cette pomme? C'était près d'Almaty au Kazakhstan dans les forêts du Tian Shan, le lieu que l'on dit être le berceau de la pomme. À l'origine, soit il y a plus de 165 millions d'années, les premières variétés de pommes auraient eu la taille d'un bleuet, au mieux d'une cerise. Almaty (qui signifie «riche en pommes») est entourée de forêts constituées principalement de pommiers dont certains spécimens peuvent atteindre la taille de 30 mètres et vivre plus de 300 ans. Ces forêts de *Malus sieversii*, aujourd'hui menacées par la déforestation abritaient jadis plus de 5 millions de variétés de pommiers sauvages. Heureusement, elles offrent encore un éventail hallucinant de formes, de goûts et de couleurs. Des pommes au parfum de rose, de fraise, de banane, d'autres dont la chair est totalement rouge, etc. Des pommes qui, du point de vue esthétique ou gustatif n'ont rien à envier aux pommes cultivées modernes. L'avènement de la génétique a permis, non seulement la découverte de la pomme originelle, mais aussi celle d'un génome exceptionnel qui permet à *Malus sieversii* de résister à la tavelure, une maladie cryptogamique qui afflige la pomme moderne. De plus, il n'y a jamais eu de feu bactérien (brûlure bactérienne) dans les pommiers du Kazakhstan, un problème récurrent chez les pommiers d'aujourd'hui. Le bagage génétique qui permet à *Malus sieversii* de résister à ces maladies se serait perdu au fil du temps avec la domestication de la pomme. D'après les scientifiques, en favorisant l'hybridation naturelle de ces pommiers sauvages résistants avec les pommiers domestiques actuels, on obtiendrait des variétés qui ne dépendent plus des pesticides.

Avez-vous eu la chance et surtout le plaisir de voir le documentaire *Les origines de la pomme ou le jardin d'Éden retrouvé*, de Catherine Peix? Un film qui nous



explique les origines de la pomme et qui nous fait connaître des gens qui ont consacré leur vie à la sauvegarde du trésor génétique que représentent les forêts de pommiers d'Almaty. Il y eut le généticien Nicolaï Vavilov (qui fut envoyé au goulag à l'époque du négationnisme scientifique stalinien), puis Aymak Djangaliev, un de ses disciples qui s'est donné comme mission de poursuivre ses travaux de recherche et ses efforts de préservation.

Saviez-vous que...

Une pomme est constituée de 86% d'eau et contient environ 3 grammes de fibre soit 12% de l'apport quotidien recommandé. Elle contient de la pectine, une fibre soluble qui en se gonflant dans l'estomac contribue au sentiment de satiété. Cette fibre permet aussi un meilleur contrôle de la glycémie, elle aide à la réduction du mauvais cholestérol et régularise le transit intestinal. La pomme est une source (entre autres) de vitamine C, de potassium et de cuivre et ne contient que 70 calories. Certaines variétés sont aussi riches en antioxydants que les bleuets. Parmi les pommes commerciales qui en contiennent le plus, on retrouve la Red Delicious, la Northern Spy, la Cortland et la Ida Red. Notre jolie pomme est le fruit le plus riche en quercétine, un antioxydant de la famille des flavonoïdes. Il faut savoir que ces substances se situent surtout dans la peau ou immédiatement sous celle-ci. La pomme, en plus d'offrir une protection contre le cancer et les maladies cardiovasculaires, diminuerait les effets de l'asthme. De plus, une femme qui en consommerait régulièrement avant et pendant sa grossesse diminuerait de beaucoup ses chances de donner naissance à un enfant asthmatique.

Entre la baie et la drupe

Sur le plan de la botanique, la pomme est un fruit complexe, intermédiaire entre la baie (bleuet, raisin) et la drupe (cerise, pêche). Parfois nommé «piridion», ce type de fruit est typique de la tribu *Maleae* (espèce *Malus* de la famille des rosacées). En réalité, ce que nous mangeons de la pomme est l'enveloppe du fruit, le fruit étant le trognon. La pomme est le troisième

fruit le plus consommé au monde après les agrumes et la banane. Aujourd'hui, il se cultive des milliers de variétés de pommes, quoique 90% de la production mondiale ne provient que d'une dizaine d'entre elles. Au Canada, jusqu'à tout récemment, la moitié des pommes consommées étaient des McIntosh. En Amérique du Nord, il y aurait plus de 3 millions de pommiers de cette variété. Ils seraient tous issus d'un seul spécimen créé par un immigrant écossais du nom de John McIntosh de Prescott en Ontario. Ces arbres aux pommes délicieuses sont pourtant tout un défi à cultiver, car ils sont très sensibles aux maladies et dépendent donc des pesticides. Aujourd'hui, il y a près de 600 producteurs de pommes au Québec. À part la McIntosh, ils cultivent principalement la Cortland, la Spartan, l'Empire, la Lobo, la Honeycrisp, la Gala, la Paulared, etc.

Du cidre à la compote

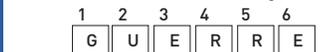
À chaque recette sa pomme! Bien que la plupart des variétés se prêtent à tous les usages, d'autres seront meilleurs pour les tartes, la compote, le jus ou simplement à croquer nature ou en salade. Les variétés hâtives sont souvent très juteuses et sont meilleures à croquer fraîches ou pour la fabrication de jus et de cidre. Ce ne sont pas des pommes de conservation (Melba, Vista Bella, JerseyMac). Toutes les pommes sont bonnes à croquer fraîches, mais pour les salades la Cortland n'a pas son pareil, car elle s'oxyde très peu au contact de l'air. La Granny Smith, sera très jolie découpée en mini juliennes pour décorer vos plats. Pour les tartes et les croustades, les pommes moins juteuses sont préférables (Cortland, Lobo, Gala, Granny Smith, etc.).

Compote de pommes

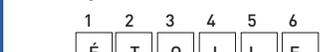
Choisissez des pommes à compote (presque toutes les pommes sauf la JerseyMac, la Lobo, la Empire, la Spartan ou la Paulared). Après les avoir lavées, vous enlèverez (ou non) les cœurs puis vous les taillerez (sans les peler) en tranches ou en quartiers. Vous pourrez y ajouter des pommettes sauvages, des canneberges, des raisins bleus, etc. Vous ajouterez 1/2 tasse d'eau et ferez cuire le tout dans une marmite à feu plutôt doux en remuant régulièrement. La durée de la cuisson dépendra de la grosseur des morceaux, de la quantité et de la variété de pommes (entre une et deux heures). Vous ajouterez du sucre (au goût), puis vous passerez la compote au chinois pour enlever les peaux et les pépins. Vous pourrez congeler la compote dans les contenants de votre choix (ex. pots de yogourt recyclés) en laissant un espace d'au moins 2 cm, car la congélation lui fera prendre de l'expansion.

Bon appétit!

À la recherche du mot perdu



- 1- Gerber
- 2- Usuraires
- 3- Émancipation
- 4- Révolution
- 5- Réac (réactionnaire)
- 6- États



- 1- Étincelle
- 2- Terre
- 3- Ourse
- 4- Icare
- 5- Lune
- 6- Everest

Mots croisés - Odette Morin



GUILLAUME PAQUETTE
 ARPENTEUR - GÉOMÈTRE INC.
 Guillaume Paquette, a.-g.
 1023, rue Principale, Prévost J0R 1T0
 Téléc.: 450.224.2991 • Tél.: 450.224.2979
guillaume@ppaquetteag.ca

Prenez soin de vous et des autres!