

Connaissance des herbes Octobre 2015

EGK Newsletter

Pommier

Pommier = Malus domestica, Rosacées = Rosaceae

Remarque: Malus domestica = pommier domestique, Malus sylvestris = pommier sauvage

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

Selon l'histoire, Ève aurait séduit Adam en lui offrant des plaisirs paradisiaques. On peut lire dans différents écrits qu'il s'agissait du fruit d'un pommier. Le fruit à pépins de l'espèce *Malus* a atteint sa première apogée dans l'ancien Empire perse au 8^e siècle avant Jésus-Christ. Le pommier jouait un grand rôle, en partie symbolique, dans de nombreux rituels et cérémonies religieuses. Le pommier symbolisait la fugacité des choses, mais personnifiait aussi le pouvoir – la forme de l'orbe rappelle celle de la pomme – et était un emblème de l'amour, considéré jusqu'à nos jours comme un symbole de fertilité.

Dans nos contrées, les pommes sauvages séchées constituaient avec les noix et autres fruits locaux un élément privilégié de l'alimentation de nos ancêtres. Des pépins de pommes trouvés dans les villages lacustres habités il y a environ 3000 ans avant Jésus-Christ témoignent de l'ancienneté de la culture du pommier.

Jusqu'au milieu du 19^e siècle, la culture fruitière servait avant tout à couvrir les propres besoins alimentaires; cela allait changer du tout au tout durant les décennies suivantes.



Botanique et culture

«Le pommier, cultivé ou sauvage, est répandu sur tout le globe, excepté dans les zones froides. On trouve le pommier sauvage dans les forêts et les pâturages ouverts.» (René A. Strassmann – Le livre des arbres et de la santé) Il n'est pas possible d'établir avec certitude de quelles régions le pommier est originaire. Différentes sources donnent néanmoins à penser qu'il vient d'Asie centrale et occidentale. Le pommier pousse dans pratiquement toutes les zones tempérées. Il a besoin pour une bonne croissance d'un sol profond et calcaire. Il lui faut absolument un emplacement ensoleillé. Selon la variété, la floraison va de mai jusque dans le courant du mois de juin. Durant cette période, les fleurs de couleur blanche à rose déploient toute leur splendeur, ce qui incite maint amateur de pommes à entreprendre une sortie de printemps pour admirer la floraison dans les zones de culture. Durant les 100 dernières années, la culture du pommier a évolué des arbres haute tige, précieux sur le plan écologique, vers les arbres demi-tige et plus tard vers les cultures basse tige et sur treillis. Conséquence: les majestueux arbres à haute tige et à très large couronne ont malheureusement pratiquement disparu du paysage dans les zones traditionnelles de culture fruitière des cantons de Bâle-Campagne et de Thurgovie. Les cultures basse tige permettent des soins et traitements rationnels. En font partie la taille, l'élagage et pour finir la récolte de ces précieux fruits.



Utilisation dans la médecine naturelle

Un dicton anglais l'affirme: «Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours». On ne saurait décrire plus pertinemment les vertus curatives de la pomme. Celles-ci sont scientifiquement reconnues depuis plus d'un siècle.

Les principales propriétés de la pomme: elle a une action fortifiante, tonique, régulatrice sur l'appareil digestif, elle raffermi les selles, est hématopoïétique, dépurative et cicatrisante.

Thérapie des fleurs de Bach, coloration, applications cosmétiques ou médecine vétérinaire – la pomme est présente dans de nombreux domaines.

Que ce soit en usage externe ou interne, en tant que fruit ou tisane, on ne peut que se ranger à cette opinion sur la pomme et ses précieuses substances «An apple a day keeps the doctor away»!

Utilisation en cuisine

Avec la pomme, la nature nous a donné un aliment vraiment parfait. Les utilisations de la pomme sont pratiquement illimitées: qu'on la déguste immédiatement après l'avoir cueillie sur l'arbre, séchée en tranches ou en rondelles, sous forme de compote, de jus ou de cidre, de tisane rafraîchissante, de plat cuisiné ou de vinaigre.

On n'a que l'embarras du choix: tranches de pommes marinées, légumineuses avec dés de pommes, pot-pourri de salades vertes avec tranches de pommes et dressing à la pomme, steak tartare et viandes grillées avec pommes farcies.

Canard, poulet ou délicieux plats de poisson – là aussi, il est possible de confectionner des créations goûteuses. À ne pas oublier non plus la délicieuse tarte aux pommes. La cuisine aux pommes ne connaît pas de limites – avec des mets délicieux et faciles à confectionner!

 **Recette**

Soupe à l'oignon et aux pommes

Pour 4 – 5 personnes

Zutaten

- 100 g de lard à frire
- 200 g d'oignons
- 500 g de pommes acidulées, p. ex. Boskop
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de Noilly Prat
- 2 dl de jus de pomme
- 8 dl de bouillon de légumes

Badigeonner la poêle d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Faire croustiller les tranches de lard à feu moyen, les laisser refroidir, puis les émietter. Éplucher les oignons et les couper en fines rondelles. Couper les pommes en deux sans les éplucher, enlever le trognon, puis les couper en tranches minces. Faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle, ajouter les rondelles d'oignons et les faire blondir. Ajouter les tranches de pommes et les faire revenir brièvement. Mouiller avec le Noilly Prat. Ajouter le jus de pomme et le bouillon de légumes. Faire mijoter la soupe à feu doux pendant environ 5 minutes. Répartir la soupe dans les assiettes. Parsemer de miettes de lard.