



RECETTES GOURMANDES

*Avec les fruits de nos
vergers*

Projet réalisé par
**LES
ÉCO-DÉLÉGUÉS
DU COLLÈGE
MAC MAHON
DE WOERTH**



Edito



LES VERGERS TRADITIONNELS DE HAUTES TIGES, UN PATRIMOINE À CONSERVER

Un verger traditionnel de haute tige, appelé aussi «pré-verger» est constitué d'arbres fruitiers avec des troncs d'environ 1,80m de hauteur. Ils sont plantés à distance d'environ 7 à 10m, soit à peu près 100 arbres à l'hectare. Ces prés-vergers, rencontre d'une prairie et d'arbres fruitiers, produisent à la fois du fourrage pour les activités d'élevage et des fruits valorisables.

Bien-être, santé, biodiversité, puits de carbone, produits locaux, patrimoine, développement durable : les pré-vergers présentent d'innombrables avantages listés par les éco-délégués.

Ils font également partie de la trame verte du territoire. La trame verte est un réseau d'espaces naturels connectés les uns aux autres, permettant aux animaux de circuler, s'alimenter, se reproduire et se reposer, assurant ainsi leur cycle de vie.

Pour autant, nos ceintures de vergers sont menacées. À l'échelle de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn, on constate sur certaines communes une baisse de 40% entre 1950 et 2021. Entre 2012 et 2021, 9,5% des vergers ont encore disparu sur l'ensemble de la communauté de communes.

Urbanisation, intensification de l'agriculture, désintérêt des propriétaires qui n'entretiennent plus leur verger et ne ramassent plus les fruits... Autant de raisons qui expliquent ce déclin.

Mais des acteurs se mobilisent pour les préserver ! Ainsi, les associations d'arboriculture proposent chaque année des commandes groupées d'arbres fruitiers pour permettre aux particuliers de replanter, animent des cours de taille et offrent des solutions pour valoriser les fruits.

Depuis 2021, la communauté de communes Sauer-Pechelbronn s'est engagée dans un programme « trame verte » visant notamment à préserver et replanter des haies et des vergers. Elle subventionne l'achat d'arbres fruitiers, organise des animations scolaires et grand public à la découverte des vergers et propose aux propriétaires de verger de signer une Obligation Réelle Environnementale permettant de mettre en place une mesure de protection sur le long terme du verger.

Ce livret de recettes est aussi une manière de contribuer à la préservation des vergers : en consommant les fruits des vergers, vous trouverez sans doute le goût et l'envie de faire perdurer ce patrimoine.

Merci aux éco-délégués du collège de Woerth et à leurs professeurs de nous transporter dans ce voyage gustatif !

Régalez vos papilles et sauvons nos vergers !

Le Vice-Président de la communauté de communes Sauer-Pechelbronn

Guillaume Peter



TABLE DES MATIÈRES



<i>Les vergers traditionnels de hautes tiges, un patrimoine à conserver</i>	2
<i>Recettes gourmandes du verger... à l'assiette !</i>	4
<i>Gâteau aux quetsches et amandes</i>	6
<i>Gâteau moelleux aux cerises</i>	6
<i>Quatre-quarts aux cerises</i>	7
<i>Quatre-quarts caramélisé aux pommes</i>	7
<i>Gâteau pommes, cannelle et noix</i>	8
<i>Cake au miel et aux noix</i>	8
<i>Crumble aux fruits du verger</i>	9
<i>Bettelmann (mendiant) aux pommes ou aux cerises</i>	9
<i>Gâteau streusel aux cerises</i>	10
<i>Tarte aux pommes, aux cerises ou aux mirabelles</i>	11
<i>Tarte aux pommes au cidre de la vallée de la Sauer (sans laitage ni oeuf)</i>	12
<i>Linzertorte aux quetsches</i>	12
<i>Tarte aux quetsches</i>	13
<i>Confiture de mirabelles</i>	14
<i>Confiture de quetsches</i>	14
<i>Compote de pommes</i>	15
<i>Compote de pommes et de coings</i>	15
<i>Compote de pommes et de poires</i>	15
<i>Gelée de coings</i>	16
<i>Marmelade de coings</i>	16
<i>Poires au sirop</i>	17
<i>Crêpes aux pommes - Apfelkiechele</i>	17
<i>Adresses utiles</i>	18

CRÉDITS PHOTOS : VINCENT FISCHER



RECETTES GOURMANDES DU VERGER...

« Ce sont les enfants et les oiseaux qu'il faut interroger sur le goût des cerises. »

Goethe



Bientôt le temps des cerises ! Alors suivons nos éco-délégués, le gai rossignol et le merle moqueur sur le chemin des vergers. Ces voraces vous indiqueront pourquoi il faut préserver ces écosystèmes et, cerise sur le gâteau, vous proposeront des recettes plus gourmandes les unes que les autres pour valoriser ou conserver les fruits.

Miam !

BIEN-ÊTRE

Mathis - « Un verger pour avoir le plaisir de produire et de cueillir ses propres fruits. »

« Quel bonheur d'observer tous ces petits animaux dans le verger ! » - **Tom**

Comme au jardin, c'est avant tout le plaisir qui doit nous guider au verger. Chaparder les pommes et les noix du voisin, goûter aux mirabelles sur l'arbre, apprendre les bons gestes (planter, tailler, greffer les arbres) avec papi, faire une gelée de coings avec maman, cueillir des morilles sous un vieux pommier, observer une épeire qui tisse sa toile ou une thomise qui attend sa proie, écouter le chant des oiseaux, suivre le vol lourd d'un bourdon, surprendre un chevreuil au matin ou simplement se promener dans les vergers en fleurs. Écouter, observer, respirer, sentir, toucher, savourer. Aucun doute, le bonheur est dans le pré-verger !

SANTÉ :

Lise - « Préservons les vergers pour notre santé et notre environnement »



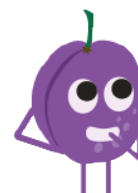
« Les fruits sont de meilleure qualité que si on les achète car il n'y a pas de produits chimiques. » - **Ethan**

Théo - « Manger une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours. »

Insecticides, fongicides, pesticides, herbicides... Rappelons la signification du suffixe -cide : tuer. Pourquoi utiliser des biocides (littéralement des tueurs de vie) ? Pourquoi asperger notre nourriture de produits délétères pour notre santé ? Permettez-nous d'être sceptiques quant à ces pratiques agricoles particulièrement dangereuses pour notre santé, le sol et notre environnement... Heureusement, la plupart des vergers familiaux autour de nos villages produisent des fruits sains et non traités.

PATRIMOINE :

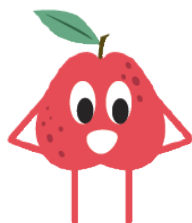
Thomas - « Les arbres fruitiers sont des éléments du paysage. »



« Les vergers et les recettes qui vont avec, c'est notre patrimoine ! » - **Zita**

Les vergers font partie du patrimoine culturel et paysager. Ils sont une composante importante des traditions locales, des paysages typiques et des activités humaines. Utiliser les fruits de nos vergers, c'est maintenir notre patrimoine gourmand et tisser des liens entre les générations. Quand cuisiner un mûrier aux cerises avec mamie, manger une tarte aux quetsches, étaler de la confiture de mirabelles sur ses tartines, siroter un bon jus de pomme ou un verre de kirsch (avec modération), greffer un pommier avec une variété ancienne deviennent des actes militants au service de nos traditions et de notre patrimoine...

... À L'ASSIETTE !



BIODIVERSITÉ

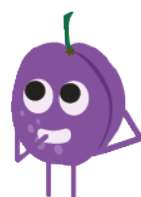
Arthur - « Les vergers nourrissent la faune et abritent une flore spécifique. »

« Un verger permet aux oiseaux de pouvoir faire leur nid. » - **Mathis**

Théo - « Les vergers donnent à manger aux abeilles et à tous les pollinisateurs. »

La biodiversité dans nos vergers traditionnels est particulièrement intéressante. On y cultive des centaines de variétés de fruits différents. On y trouve nombre de plantes, d'insectes, d'arachnides, de vers, de mollusques, d'oiseaux et de mammifères. On y observe par exemple la chouette chevêche et ses yeux d'or, la sauge des prés et son incroyable mécanisme d'étamine à balancier actionné par les abeilles, le robuste orchys-bouc, les moutons en pâture, les cochenilles ancrées aux branches, les turricules de vers de terre... Or, la biodiversité est gravement menacée : en Europe des études ont montré que les populations d'insectes et d'oiseaux se sont effondrées en seulement trente ans ! Les chiffres avancés sont affolants : on parle des 2/3 voire des 3/4 des populations qui ont disparu en si peu de temps. Plus que jamais, il faut préserver nos écosystèmes. Les vergers hautes tiges font partie intégrante de la trame verte en Alsace du Nord. Il faut absolument conserver les vieux vergers et planter de nouveaux fruitiers. Ce sont des actes citoyens.

PUITS DE CARBONE :



Nathan et Ethan - « Les arbres permettent de combattre le réchauffement climatique. »

« Un verger permet d'aspirer du carbone. » - **Mathis**

Le génie végétal tient en un mot : photosynthèse. Pour se nourrir en présence de lumière, les arbres du verger absorbent du dioxyde de carbone et de l'eau, fabriquent leur propre matière et libèrent de l'oxygène dans l'air. Ils constituent donc d'efficaces puits de carbone. Vous souhaitez réduire votre empreinte carbone ? Alors plantez des arbres !



PRODUITS LOCAUX :

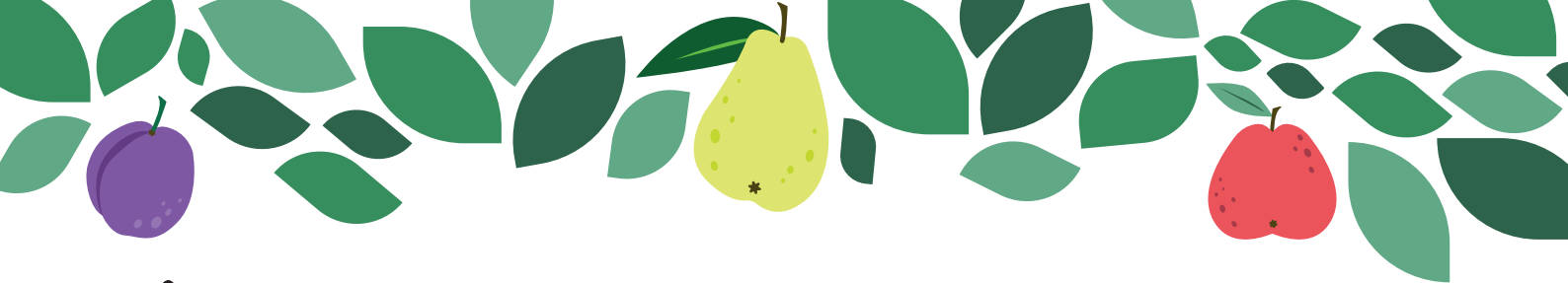
Nathan et Ethan - « Ils permettent de nous nourrir sans avoir besoin d'importer des fruits. »

« Dans nos vergers, les fruits sont gratuits. Ils sont à portée de main. On les cueille à maturité. » - **Léon**

L'autonomie alimentaire, la qualité des produits locaux et le prix des fruits devraient effectivement nous faire réfléchir. Et si cultiver un verger était économiquement valable ?

DÉVELOPPEMENT DURABLE :

Ainsi, la préservation de nos vergers traditionnels est nécessaire tant pour notre nature que pour notre société. Il est essentiel de les conserver pour des raisons environnementales, économiques, sociales. Les vergers hautes tiges sont de véritables écosystèmes, des espaces de développement durable, gérés par et pour les hommes. Nous vous invitons à les redécouvrir en vous proposant de délicieuses recettes à base de fruits locaux. Avec nous, soyez gourmands, cuisinez et goûtez nos paysages ! Surtout ne ratez pas le temps des cerises !



GÂTEAU AUX QUETSCHES ET AMANDES

INGRÉDIENTS :

500 g DE QUETSCHES
180 g DE FARINE
1 PAQUET DE LEVURE CHIMIQUE
130 g DE BEURRE FONDU
3 ŒUFS
1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CANNELLE
125 g DE SUCRE DE CANNE
75 g D'AMANDES EN POUDRE
QUELQUES AMANDES EFFILÉES

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.
Dans un saladier, fouetter les œufs et le sucre pour obtenir un mélange moussieux.

Ajouter le mélange farine, levure, amandes, cannelle et le beurre fondu.

Répartir la pâte dans un moule beurré (de 25 cm de diamètre), disposer les quetsches coupées et dénoyautées sur toute la surface de la pâte. Parsemer d'amandes effilées.

Enfourner durant 50 minutes. Laisser tiédir le gâteau dans le moule puis le démouler.



GÂTEAU MOELLEUX AUX CERISES

INGRÉDIENTS :

300 g DE CERISES
150 g DE BEURRE
375 g DE FARINE
2 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
250 g DE LAIT
2 CUILLÈRES À CAFÉ DE JUS DE CITRON
80 g DE SUCRE
1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.
Faire fondre le beurre.
Commencer par réaliser le babeurre pour offrir du moelleux au gâteau : verser le jus de citron dans le lait et laisser reposer pendant 15 minutes : le lait va cailler.

Dans un bol, fouetter énergiquement les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le beurre fondu, puis la farine, la levure et le sel, et mélanger pour obtenir une pâte bien lisse. Ajouter le lait et fouetter à nouveau.

Terminer en incorporant les cerises à la pâte. Choisir un moule et le beurrer. Puis remplir le moule et enfourner durant 30 minutes.





QUATRE-QUARTS AUX CERISES

INGRÉDIENTS :

250 g DE CERISES
290 g DE BEURRE
290 g DE FARINE
280 g DE SUCRE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
6 ŒUFS

PRÉPARATION :

Battre les sucres et les œufs en mousse. Ajouter le beurre fondu, la levure et la farine tamisée puis bien mélanger.

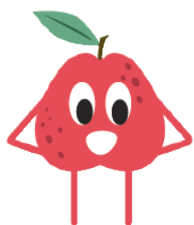
Beurrer et fariner un grand moule en forme de couronne. Y mettre la pâte et les cerises. Cuire 1h10 à 180°C. (Inutile de préchauffer le four.)



QUATRE-QUARTS CARAMÉLISÉ AUX POMMES

INGRÉDIENTS :

200 g DE BEURRE
200 g DE FARINE
200 g DE SUCRE
5 OU 6 BELLES POMMES ACIDULÉES
4 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE



PRÉPARATION :

Dans une casserole à revêtement anti-adhésif faire un caramel avec la moitié du sucre et 2 ou 3 cuillères à soupe d'eau.

Lorsque le caramel a blondi, le verser dans un moule à manqué. Incliner le moule dans tous les sens pour que les parois en soient enduites.

Éplucher les pommes, les couper en gros quartiers et les disposer sur le caramel.

Dans un bol mélanger le beurre ramolli et les 100 g de sucre restant. Incorporer les œufs, puis la farine et la levure. Bien mélanger. Verser la pâte sur les pommes.

Faire cuire 40 minutes à 200°C. Laisser tiédir avant de démouler.



GÂTEAU POMMES, CANNELLE ET NOIX

INGRÉDIENTS :

6 À 8 POMMES
100 g DE NOIX
250 g DE FARINE
3 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
1 CUILLÈRE À SOUPE DE CANNELLE
20 mL DE SCHNAPS
150 g DE SUCRE
100 g D'HUILE (D'OLIVE OU DE TOURNESOL)

PRÉPARATION :

Couper les pommes en dés. Les faire macérer pendant une heure avec 100 g de sucre et du schnaps. Mélanger les œufs, le reste de sucre (50g), la can-

nelle, le sucre vanillé et l'huile. Ajouter le mélange farine levure et pour finir les noix grossièrement hachées et les pommes. Mettre la pâte dans un moule à manqué beurré et faire cuire 1 heure à 180°C.



CAKE AU MIEL ET AUX NOIX

INGRÉDIENTS :

125 g DE NOIX DÉCORTIQUÉES
150 g DE FARINE
125 g DE SUCRE
125 g DE BEURRE
3 ŒUFS
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
3 CUILLÈRES À SOUPE DE MIEL DE FLEURS

PRÉPARATION :

Faire fondre le beurre dans une casserole. Battre le beurre fondu et le sucre. Ajouter ensuite un à un les 3 œufs (jusqu'à obtenir une texture mousseuse), puis la farine et la levure pour obtenir une pâte bien homogène. Ajouter 2 cuillérées à soupe de miel puis les noix grossièrement mixées. Bien mélanger. Verser la pâte dans un moule à cake beurré et cuire

40 minutes à 180°C.

À la sortie du four, démouler puis étaler au pinceau une cuillérée à soupe de miel sur le dessus du cake. Décorer le cake avec quelques cerneaux de noix.





CRUMBLE AUX FRUITS DU VERGER

INGRÉDIENTS :

1,5 Kg DE POMMES OU D'AUTRES FRUITS DU VERGER
180 g DE FARINE
120 g DE SUCRE
1 CUILLÈRE À SOUPE DE CANNELLE
75 G DE NOIX (OU D'AMANDES) MOULUES
120 g DE BEURRE OU 80 g D'HUILE D'OLIVE

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.
Éplucher et couper les pommes en cubes ou dénoyauter et couper les fruits.
Les mettre dans un plat allant au four.

Mélanger le reste des ingrédients. On obtient quelque chose de grumeleux.
Mettre ce mélange sur les fruits.
Enfourner le plat pendant 40 minutes. Déguster tiède.



BETTELMANN (MENDIANT) AUX POMMES OU AUX CERISES

INGRÉDIENTS :

300 g DE PAIN AU LAIT, BRIOCHE OU PAIN RASSIS (DE QUOI REMPLIR LE MOULE)
4 ŒUFS
1 CUILLERÉE DE CANNELLE
40 cL DE LAIT
750 g DE POMMES OU DE CERISES
125 g DE SUCRE
QUELQUES PETITS MORCEAUX DE BEURRE

PRÉPARATION :

Verser le lait chaud sur le pain cassé en morceaux pour le détremper, laisser quelques minutes jusqu'à ce que le pain soit complètement ramolli, écraser avec la fourchette. On peut aussi râper le pain ou la brioche pour éviter les morceaux. Ajouter les jaunes d'œuf, le sucre et la cannelle. Rajouter les fruits (pommes ou cerises). Battre les blancs en

neige et les incorporer à l'appareil. Verser le tout dans un plat beurré. Parsemer de petits morceaux de beurre.
Enfourner à 180°C pendant environ 45 minutes.



GÂTEAU STREUSEL AUX CERISES

INGRÉDIENTS :

Pâte à streusel :

200 g DE BEURRE
300 g DE FARINE
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE LEVURE
CHIMIQUE
200 g DE SUCRE
1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
1 PINCÉE DE SEL

Garniture :

350 g DE GRIOTTES
3 CUILLÈRES À SOUPE DE CHAPELURE
250 g DE CRÈME ÉPAISSE
4 ŒUFS
3 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE
1 SACHET DE PRÉPARATION DE PUDDING À LA
VANILLE.
QUELQUES GOUTTES D'ARÔME D'AMANDE
AMÈRE (FACULTATIF)

PRÉPARATION :

Mélanger avec un batteur la farine, la levure, le sucre, le sucre vanillé, le sel et le beurre ramolli pour faire le streusel.

Presser la moitié du streusel sur le fond d'un moule à charnière et précuire 20 minutes. Laisser refroidir.

Saupoudrer le fond de chapelure, puis mettre les griottes. Mélanger la crème avec les œufs, le sucre et le pudding. Ajouter l'arôme d'amande. Puis verser le tout sur les cerises.

Répartir le streusel restant sur le gâteau. Enfourner 70 minutes à 180°C. Laisser refroidir.



TARTE AUX POMMES, AUX CERISES OU AUX MIRABELLES

INGRÉDIENTS :

Pâte brisée :

275 g DE FARINE
175 g DE BEURRE RAMOLLI
20 g DE SUCRE
1 ŒUF
5 cL D'EAU TIÈDE

Appareil :

100 g DE CRÈME
150 g DE LAIT
2 ŒUFS
15 g DE MAÏZENA
70 g DE SUCRE (50 g SI MIRABELLES)
1 PAQUET DE SUCRE VANILLÉ (INUTILE POUR
LA TARTE AUX MIRABELLES)



Fruits :

1,5 Kg DE POMMES OU DE
CERISES OU DE MIRABELLES



PRÉPARATION :

Mélanger rapidement les ingrédients pour obtenir une pâte homogène. Réserver la boule 30 minutes au frigo. Étaler cette pâte et foncer un moule à tarte beurré de 30 cm de diamètre.

Placer les fruits : pour les pommes faire des quartiers placés en cercles, pour les cerises non dénoyautées bien les serrer sur le fond de tarte, pour des mirabelles réaliser des cercles concentriques avec les fruits dressés et fendus en deux.

Cuire à four chaud (220°C) pendant 30 minutes.

Préparer un flan en battant les sucres, la maïzena, les œufs, la crème et le lait.

Verser sur la tarte et prolonger la cuisson pendant 30 minutes à 180°C.





TARTE AUX POMMES AU CIDRE DE LA VALLÉE DE LA SAUER (SANS LAITAGE NI ŒUF)

INGRÉDIENTS :

1 PÂTE BRISÉE CLASSIQUE OU À RÉALISER
AVEC DE L'HUILE : VOIR CI-DESSOUS
6 POMMES
1 CITRON
1 SACHET DE POUDRE POUR PUDDING VANILLE
375 mL DE CIDRE DOUX
50 g DE SUCRE

PRÉPARATION :

Préchauffer le four à 180°C.

Pour la pâte, mélanger à la main 240 g de farine, 75 g d'huile et 100 g d'eau. Étaler et précuire la pâte. Éplucher les pommes, les couper en cubes, les citronner légèrement et les disposer pêle-mêle sur la pâte précuite.

Dans une casserole, mélanger la poudre à pudding avec le sucre, y verser le cidre en remuant bien.

Porter à ébullition, laisser cuire 1 minute, retirer du feu et verser sur les pommes.

Faire cuire au four pendant environ 40 minutes.

Il est préférable d'utiliser un moule à manqué, à bords hauts. Ainsi le flan au cidre ne coulera pas !



LINZERTORTE AUX QUETSCHES

INGRÉDIENTS :

Pâte :

150 g DE BEURRE
250 g DE FARINE
100 g D'AMANDES EN POUDRE
100 g DE SUCRE EN POUDRE
1 PAQUET DE SUCRE VANILLÉ
1 ŒUF
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE (OU
D'ÉPICES POUR VIN CHAUD EN POUDRE)
1 PAQUET DE LEVURE CHIMIQUE

Compotée :

350 g DE QUETSCHES DÉNOYAUTÉES
1 CUILLÈRE À SOUPE DE LAIT
1 ŒUF
2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU-DE-VIE

PRÉPARATION :

Mélanger le beurre ramolli, l'œuf, les sucres, la farine, la levure, les amandes et les épices jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer au frais le temps de réaliser la compotée.

Faire chauffer délicatement les fruits avec le lait et l'eau-de-vie. Quand les fruits sont bien ramollis laisser refroidir jusqu'à environ 30°C, ajouter l'œuf et mixer le tout.

Étaler la pâte puis la disposer dans un moule beurré de diamètre 22 à 26 cm. Étaler la compotée directement sur la pâte. Étaler le reste de la pâte et découper des lanières qui viendront décorer le dessus de votre gâteau. Cuire au four pendant 40 minutes à 180°C.



TARTE AUX QUETSCHES

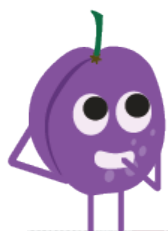
INGRÉDIENTS :

275 g DE FARINE
175 g DE BEURRE RAMOLLI
20 g DE SUCRE
1 ŒUF
5 cL D'EAU TIÈDE
1,5 Kg DE QUETSCHES D'ALSACE
SAUPOUDRAGE : 30 g DE SUCRE MÉLANGÉ
AVEC UNE CUILLERÉE À CAFÉ DE CANNELLE

PRÉPARATION :

Mélanger rapidement la farine, le beurre, l'œuf, le sucre et l'eau pour obtenir une pâte homogène. Réserver la boule 30 minutes au frais. Étaler cette pâte et foncer un moule à tarte beurré de 30 cm de diamètre. Dénoyer les quetsches et fendre le haut de chaque oreillon en deux pour obtenir des pointes. Placer les fruits serrés et dressés en cercles concentriques. Cuire 30 minutes à 200 °C puis 30 minutes à 180°C.

Sur la tarte démoulée, saupoudrer le mélange sucre cannelle.



CONFITURE DE MIRABELLES

INGRÉDIENTS :

400 À 500 g DE SUCRE PAR KILO-GRAMME DE MIRABELLES DÉNOYAU-TÉES
LE JUS D'UN CITRON

Laisser refroidir les pots retournés avant de les stocker.

PRÉPARATION :

Mélanger le sucre avec les mirabelles dénoyautées, ajouter le jus d'un citron, laisser macérer toute une nuit.

Le lendemain cuire pendant 45 minutes environ en remuant de temps en temps.

Verser la confiture chaude dans des pots stérilisés pendant 10 minutes dans un four à 110°C. Fermer immédiatement et les retourner pour créer un vide d'air.



CONFITURE DE QUETSCHES

INGRÉDIENTS :

2 Kg DE QUETSCHES DÉNOYAUTÉES
1,6 Kg DE SUCRE
1 OU 2 BÂTONS DE CANNELLE (FA-CULTATIF)

PRÉPARATION :

Mélanger le sucre avec les quetsches (avec éventuellement un ou deux bâtons de cannelle.)

À partir de l'ébullition, cuire pendant 30 minutes en remuant régulièrement.

Verser la confiture chaude dans des pots stérilisés. Placer rapidement les couvercles et les retourner.

Laisser refroidir les pots retournés avant de les stocker.



COMPOTE DE POMMES

INGRÉDIENTS :

2 Kg DE POMMES PELÉES
100 g DE SUCRE (LA QUANTITÉ JUSTE
EST À TROUVER EN FONCTION DES
FRUITS UTILISÉS ET DU GOÛT DE
CHACUN)
CANNELLE OU VANILLE EN POUDRE
(FACULTATIF)

PRÉPARATION :

Mettre dans une grande casserole à feu moyen un fond de verre d'eau. Y cuire les pommes, le sucre (et la cannelle ou la vanille) en remuant régulièrement pour éviter que les fruits ne soient caramélisés. Au bout de 30 minutes, quand les pommes sont cuites, fouetter la préparation pour casser les quartiers de pommes. (Une compote totalement lisse peut être obtenue en mixant la préparation). Placer la compote dans des bocaux.

STÉRILISATION :

Porter les bocaux à stériliser à 95°C pendant 35 minutes.



COMPOTE DE POMMES ET DE COINGS

INGRÉDIENTS :

1 Kg DE POMMES PELÉES
1 Kg DE COINGS PELÉS
200 g DE SUCRE

PRÉPARATION & STÉRILISATION :

Comme pour la compote de pommes, avec plus de sucre car les coings en contiennent très peu.



SUGGESTION :

Utiliser les pelures de coings et les pépins pour faire de la gelée de coings.

COMPOTE DE POMMES ET DE POIRES

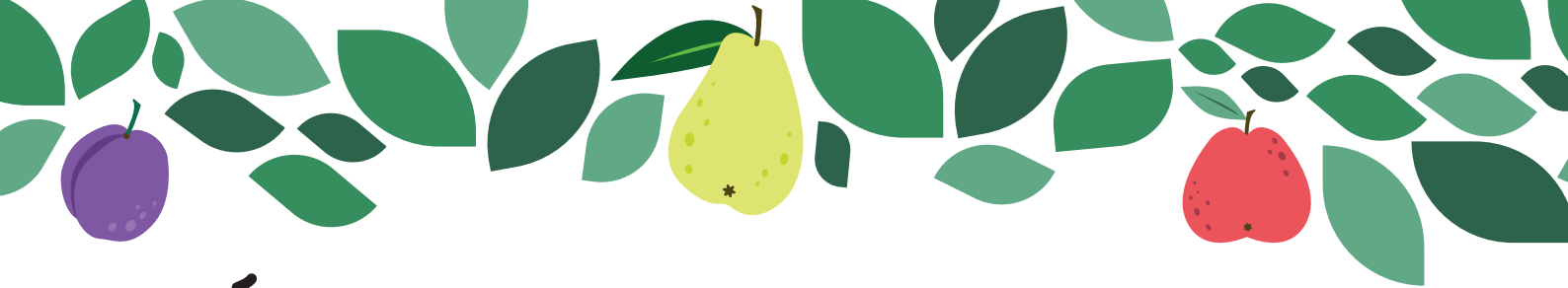
INGRÉDIENTS :

1 Kg DE POMMES PELÉES
1 Kg DE POIRES PELÉES
50 g DE SUCRE

PRÉPARATION & STÉRILISATION :

Comme pour la compote de pommes, sans eau et avec moins de sucre car les poires en contiennent beaucoup.





GELÉE DE COINGS

INGRÉDIENTS :

PELURES ET TROGNONS DE COINGS AVEC LES PÉPINS (LA CHAIR PEUT ÊTRE RÉSERVÉE POUR UNE AUTRE RECETTE COMME DE LA COMPOTE OU DE LA MARMELADE)

800 g DE SUCRE PAR LITRE DE JUS

PRÉPARATION :

Mettre dans une casserole haute, les pelures de coings y compris les parties contenant les pépins riches en pectine. Couvrir avec de l'eau et laisser cuire une dizaine de minutes à ébullition. Une fois refroidi, passer ce mélange à travers un torchon et presser pour en extraire le jus.

Cuire le jus obtenu avec du sucre pendant 35 minutes à partir de l'ébullition. Écumer si nécessaire. Verser la gelée chaude dans des pots stérilisés. Placer rapidement les couvercles et les retourner pendant une dizaine de minutes.



MARMELADE DE COINGS

INGRÉDIENTS :

1 Kg DE COINGS PELÉS

800 g DE SUCRE

½ CUILLERÉE À SOUPE DE JUS DE CITRON

½ VERRE DE JUS DE COING (VOIR RECETTE PRÉCÉDENTE) OU DE JUS DE POMME OU D'EAU

PRÉPARATION :

Couper les coings en petits morceaux. Mélanger tous les ingrédients. Brasser sans arrêt car le mélange devient épais : cela peut alors attacher au fond de la casserole ou « exploser ». Quand c'est bien cuit, que les morceaux de coings se décomposent, la masse change, devient plus épaisse et la couleur fonce. Placer alors cette marmelade dans des pots stérilisés au préalable. À déguster sur des tartines ou en farce de rissoles.

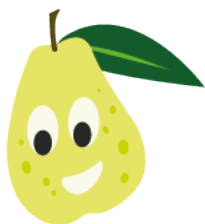




POIRES AU SIROP

INGRÉDIENTS :

6 À 8 POIRES
1 JUS DE CITRON
250 g DE SUCRE
1 LITRE D'EAU
2 GOUSSSES DE VANILLE



PRÉPARATION :

Diluer le sucre dans une casserole contenant de l'eau. Y ajouter les gousses de vanille fendues en deux. Porter à ébullition. Pendant ce temps, peler les poires, couper en deux et enlever les pépins. Cuire les oreillons des poires 15 minutes dans le sirop frémissant. (Pour vérifier la cuisson, piquer un morceau avec la pointe d'un couteau). Une fois refroidies, placer les poires au sirop au réfrigérateur.



CRÊPES AUX POMMES – APFELKIECHELE

INGRÉDIENTS :

250 g DE FARINE
15 g DE SUCRE (+ UN MÉLANGE SUCRE-CANNELLE À SAUPOUDRER APRÈS LA CUISSON)
2 ŒUFS
3 POMMES
250 g DE LAIT

une poêle huilée ou beurrée bien chaude. Cuire des deux côtés durant quelques minutes. Une fois les crêpes cuites, les saupoudrer avec le mélange sucre-cannelle.

PRÉPARATION :

Mélanger la farine et le sucre puis rajouter les œufs battus.

Ajouter progressivement le lait jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, ni trop liquide, ni trop ferme.

En cas de grumeaux, passer un coup de mixer.

Peler et épépiner les pommes puis les couper en rondelles assez fines. Tremper les pommes dans la pâte. Mettre les pommes enrobées de pâte dans



ADRESSES UTILES

Communauté de communes Sauer-Pechelbronn
1 rue de l'Obermatt, 67360 Durrenbach

🌐 www.sauer-pechelbronn.fr

✉ info@sauer-pechelbronn.fr

☎ 03.88.90.77.60

Informations sur le programme trame verte :

www.sauer-pechelbronn.fr/programme-trame-verte

ASSOCIATIONS D'ARBORICULTURE :

- Association Fruits Fleurs Nature de Woerth et environs, **www.fruits-fleurs-nature-woerth.fr**
- Association des Producteurs de Fruits de Lembach et Environs, **www.apfle.fr**
- Association des Jardins et Vergers de l'Outre-Forêt, **www.ajvof.fr**
- Association des Arboriculteurs de Preuschedorf et environs, **www.arbo67.fr**
- Association des Amis du Verger Paul Winninger, Gunstett

AUTRES ORGANISMES :

- Parc naturel régional des Vosges du Nord
Maison du Parc, 2 Place du Château,
67290 La Petite Pierre
🌐 www.parc-vosges-nord.fr
✉ contact@parc-vosges-nord.fr
☎ 03.88.01.49.59
- Maison Rurale de l'Outre-Forêt
1 place de l'église 67250 Kutzenhausen
Découverte des techniques ancestrales de valorisation des fruits.
<https://www.maison-rurale.fr/>

COMMENT VALORISER VOS POMMES EN JUS DE POMME ?

Collecte de pommes à Lembach

Entre mi-septembre et fin octobre, selon la production, derrière la déchèterie, organisée par l'association des Producteurs de Fruits de Lembach et Environs.

Les pommes collectées sont transportées à l'entreprise Sautter de Sessenheim et vous récupérez du jus de pomme (tous les 1er samedis du mois de 8h à 12h sur la place de la mairie de Lembach).

Atelier de jus de pomme à Woerth

Entre mi-septembre et fin octobre, selon la production, rue de la gare à Woerth, géré par l'association Fruits Fleurs Nature de Woerth et environs. Vous apportez vos pommes et participez activement à la fabrication du jus de pomme.



LES AUTEURS DU LIVRET :



Livret de recettes réalisé par :



AVEC LA CONTRIBUTION DE :

