



LA POMME

PAYS CATHARE®



La marque Pays Cathare® vous offre le meilleur !

Apparue sur terre il y a 80 millions d'années et consommée dès le Néolithique sur les plateaux d'Asie centrale, la pomme a suivi l'Homme à travers le monde et les siècles, se déclinant en une infinité de variétés, de recettes, mais aussi de mythes et de récits.

Fruit délicat à déguster en toutes saisons, excellente pour la santé et pour le porte-monnaie, la pomme tient de longue date le haut du panier des fruits préférés des Français.

Produite en altitude sur les versants des Pyrénées ou de la Montagne Noire, au creux des vallées ou sur l'étang asséché de Marseillette, sa culture dans l'Aude profite de la diversité exceptionnelle de nos terroirs et mobilise le savoir-faire d'arboriculteurs passionnés, engagés pour le goût, la qualité et le respect de l'environnement.

C'est pour élever cette production à un niveau d'excellence et offrir aux consommateurs une palette de huit variétés haut de gamme, qu'est née en 2002 la pomme Pays Cathare®, à l'initiative du Département et de la Chambre d'agriculture de l'Aude.

Rouge, verte, jaune ou orangée, sucrée, acidulée, croquante ou juteuse, au four, en tarte, en salade ou à croquer, la pomme Pays Cathare® s'adapte à tous goûts et à toutes les envies. À vous de choisir !

Dans l'Aude, pays de culture et de traditions, de nombreux produits authentiques et savoureux font frémir vos papilles. Et dans tout le département, les occasions ne manquent pas d'y goûter! 900 professionnels de la restauration, de l'hôtellerie, de l'artisanat d'art, de la boucherie et de la charcuterie, de la boulangerie, de la viticulture et de l'agriculture affichent leurs savoir-faire et leur engagement pour la qualité sous la bannière de la marque Pays Cathare®, reconnaissable à son étiquette bleue.

Préférer la marque Pays Cathare® c'est soutenir une ambition locale et des produits authentiques, c'est aussi avoir le goût de l'excellence et du vrai, c'est prendre soin de la planète, en évitant de consommer des denrées ayant parcouru des milliers de kilomètres... et ce n'est pas forcément plus cher.



LA POMME PAYS CATHARE® Le bonheur est dans le verger !

Belle à croquer, facile à cuire, reine des tartes et des vergers, la pomme Pays Cathare® se décline en huit variétés riches en saveurs et en couleurs, à l'image de nos terroirs contrastés.

8 VARIÉTÉS

Royal Gala, Fuji, Délicedor, Patte de Loup, Golden, Chantecler, Reinette du Canada et Granny Smith sont les 8 variétés commercialisées sous la marque Pays Cathare®, garantissant aux consommateurs, selon les différentes périodes de récolte, une offre quasi-ininterrompue durant l'année (voir notre tableau variétal p. 5).

8 113 T

C'est la moyenne de production totale de pommes de table dans l'Aude par an, auxquelles s'ajoutent 321 tonnes destinées à la transformation (jus, compote, etc.)*. Les deux variétés les plus produites sont la Gala (1 830 tonnes) et la Golden (1 580 tonnes).

1er

La pomme est le fruit favori des Français, qui en consomment en moyenne 17 kg par an et par ménage. La Gala, la Golden et la Granny Smith se hissent au top 3 des variétés les plus appréciées.

2002

Lancement officiel de la pomme Pays Cathare®. Cultivée dans les vergers audois selon les principes de l'agriculture raisonnée, elle est cueillie à la main et à maturité, triée sur le volet (catégorie extra ou I exclusivement) et respecte pour chaque variété un calibrage, un taux de sucre et un indice de fermeté bien précis. Sa production, son conditionnement et sa commercialisation sont encadrés par un cahier des charges strict et régulièrement actualisé.

9

producteurs, dont 1 en bio, cultivent la pomme Pays Cathare® dans leurs vergers, répartis sur 125 hectares à travers les différents terroirs du département.

3 TERROIRS DE QUALITÉ

La pomiculture dans l'Aude regroupe 41 vergers, dont 18 en bio ou en cours de conversion, couvrant une superficie totale de 206 hectares sur trois terroirs principaux : l'étang asséché de Marseillette (voir notre reportage p. 6), les vallées (de l'Aude, de l'Argent-Double, du Fresquel et de la Clamoux) et les Pyrénées audoises.

* Voir notre brochure dédiée « Le plein de soleil, avec les produits transformés à base de fruits et légumes Pays Cathare® ».

UNE POMME PAR JOUR... ÉLOIGNE LE MÉDECIN POUR TOUJOURS !

Alliée du transit

Bonne source de fibres, avec 2,5g/100g, la pomme contient notamment de la pectine, une fibre soluble formant un gel épais qui facilite la digestion, améliore la qualité de la flore intestinale et régule ainsi le transit.

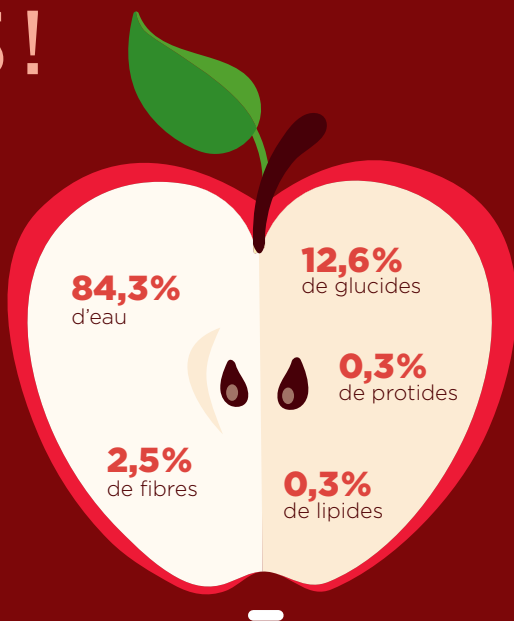
Coupe-faim

Si elle est faible en calories (en moyenne 50 kcal pour 100 g), la pomme n'en demeure pas moins un excellent coupe-faim : le gel épais formé par la pectine procure en effet un sentiment de satiété et réduit les envies de grignotage. Une partenaire de choix à la récré des écoliers ou des régimes minceurs, d'autant que la pectine permet de limiter l'absorption des graisses et des sucres.



Tout sourire

Croquer une pomme stimule la production de salive, qui protège les dents des bactéries et permet de lutter contre le développement de caries.



COMPOSITION MOYENNE DE LA POMME
(POUR 100 G DE FRUIT)

RICHE EN ANTIOXYDANTS

Les polyphénols et en particulier la quercétine contenus dans la pomme (et surtout dans sa peau !) sont des antioxydants qui ralentissent le vieillissement cellulaire et réduisent les risques de développer certains cancers.

LE FRUIT PRÉFÉRÉ DES SPORTIFS

Gorgée de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments, la pomme est également riche en fructose, le glucide le mieux adapté à l'effort sportif car il s'assimile lentement dans l'organisme. La forte teneur en eau du fruit (85 %) participe par ailleurs à l'hydratation et à l'épanchement de la soif, et contribue à éliminer les toxines.

CHOISIR SA VARIÉTÉ EN ÉVITANT LES PÉPINS

À chaque pomme sa personnalité, son croquant, son taux de sucre, son acidité, sa couleur, mais aussi son usage et sa saison.



Royal gala

Caractéristiques : arôme fruité, sucrée, rafraîchissante
Saison : août à février
Utilisation : à croquer, en tarte, à cuisiner, au four



Fuji

Caractéristiques : sucrée, juteuse, croquante
Saison : octobre à avril
Utilisation : à croquer



Chantecler

Caractéristiques : rustique, très parfumée, sucrée, acidulée
Saison : octobre à avril
Utilisation : à croquer, à cuisiner



Délicedor (ou Goldrush)

Caractéristiques : acidulée, juteuse, croquante
Saison : nov. à mars
Utilisation : à croquer, à cuisiner



Golden

Caractéristiques : sucrée, croquante, douce
Saison : sept. à mai
Utilisation : à croquer, en tarte, à cuisiner, au four



Granny Smith

Caractéristiques : très acidulée, ferme, rafraîchissante, juteuse et croquante
Saison : mi-nov. à fin mars
Utilisation : à croquer, en salade



Reinette du Canada

Caractéristiques : rustique, acidulée, croquante
Saison : mi-sept. à janv.
Utilisation : à croquer, à cuisiner, au four



Patte de Loup

Caractéristiques : rustique, croquante, juteuse, fine, sucrée et très parfumée
Saison : nov. à mars
Utilisation : à croquer, en tarte, au four

REPORTAGE

AU CŒUR DES VERGERS DE L'ÉTANG DE MARSEILLETTE

Berceau de la production de pommes dans l'Aude, l'étang asséché de Marseillette concentre à lui seul la moitié des vergers audois dédiés à la pomiculture. Rencontre avec Dominique Antech, gérant de la SCEA Touzenri à Rieux-Minervois.



environnementale (HVE) et agréée Vergers écoresponsables, ce qui implique des méthodes de production respectueuses de l'environnement et de la biodiversité, comme l'utilisation raisonnée de l'eau ou la lutte intégrée contre les maladies et prédateurs. J'ai par exemple installé des nichoirs pour les mésanges, friandes d'insectes ravageurs, et je pratique la technique de la confusion sexuelle pour lutter contre le ver de la pomme. Produire une pomme goûteuse, saine et de qualité nécessite un entretien minutieux des vergers tout au long de l'année mais aussi la réalisation de contrôles réguliers sur le fruit : taux de sucre, indice de fermeté, coloration, et, étape très importante, le test dit de « régression à l'amidon ». Ce dernier permet d'évaluer le degré de maturité de la pomme – moins elle contient d'amidon, plus elle est mûre – et d'assurer ensuite les conditions de sa conservation. »

Quelles sont les spécificités de l'étang de Marseillette ?

« Il s'agit d'un ancien étang salé, définitivement asséché en 1808 grâce à un réseau de canaux de drainage, puis désalinisé et irrigué avec l'eau douce du fleuve Aude conduite par un tunnel sous-terrain de 3 km. Ses terres argilo-calcaires, particulièrement fertiles, se partagent sur 2 000 ha entre les communes de Blomac, Aigues-Vives, Marseillette, Puichéric, Rieux-Minervois et Saint-Frichoux. On y cultive essentiellement la vigne, le riz et bien sûr la pomme, dont la culture s'est développée à partir des années 1960, à la suite d'une importante crise viticole et la nécessité de diversifier les productions. La forte teneur en sel des terres garantit aux fruits une concentration plus élevée en sucre et en arômes, et plus de fermeté. »

Comment produit-on une pomme haut de gamme ?

« Je possède 20 ha de pommiers pour une production annuelle d'environ 1 000 tonnes, notamment Gala, Golden, Fuji et Chantecler Pays Cathare®. Mon exploitation est certifiée à Haute valeur

La pomme de Marseillette est disponible toute l'année ?

« Pratiquement, oui. La récolte s'effectue manuellement de mi-août à mi-novembre. Avec une calibreuse, les pommes sont réparties selon leur poids en plateaux homogènes et stockées dans nos quatre chambres froides entre 0 et 2 °C, sans aucun produit chimique. Selon les variétés, elles se conservent 6 à 12 mois et peuvent ainsi être distribuées tout au long de l'année sur les marchés, dans les grandes surfaces, en France ou à l'étranger. Mais notre production 1^{er} choix est destinée à la commercialisation sous marque Pays Cathare® : un engagement pour la qualité et la proximité ! »

Retrouvez la liste des producteurs de pommes Pays Cathare qui vendent à leur ferme sur www.payscathare.com rubrique « gastronomie et saveurs ».

POMMES AU FOUR AUX AMANDES ET AU MIEL PAYS CATHARE®

- RECETTE POUR DÉLICE SUCRÉ -

DIFFICULTÉ
SIMPLE

PRÉPARATION
20 MIN.

NOMBRE
6 PERS.

CUISISON
20-30 MIN.

INGRÉDIENTS

- 6 grosses pommes Pays Cathare® de l'étang de Marseillette, choisies si possible avec la peau un peu flétrie (Chantecler ou Golden)
- 2 c. à café de poudre d'amandes Pays Cathare®
- 6 noisettes de beurre
- 1 c. à soupe de miel Pays Cathare®
- 1 filet d'huile d'olive extra Pays Cathare®
- 8 c. à café de Fine du Languedoc
- Sucre en poudre

- 1 Préchauffer le four à 180 °C. Creuser et épépiner le cœur des pommes et les disposer dans un plat à four.
- 2 Préparation de la farce : dans un bol, mélanger la poudre d'amandes avec le miel, le beurre, 2 c. à café de Fine du Languedoc et 1 c. à soupe d'eau.
- 3 Farcir les pommes avec cette préparation. Saupoudrez un peu de sucre sur chacune des pommes. Arroser le tout avec la Fine du Languedoc restante.
- 4 Glisser le plat au four et attendre un léger refroidissement pour déguster.



L'ASTUCE
DU CHEF

—
Ce délicieux dessert audois s'accompagnera parfaitement avec une Blanquette de Limoux.



Pommes au four
aux amandes et au miel

Signature
PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION

Siège
PAYS CATHARE
ORIGINE & PASSION



Pur bonheur

LA POMME PAYS CATHARE

LE GOÛT DE L'AUTHENTICITÉ



WWW.PAYSCATHARE.COM

Marque Pays Cathare

Document réalisé par le Département de l'Aude | Photos : Valérie Bigour-Gilles