

Vitamine C  
teneur approximative en milligrammes  
pour 100 grammes de pomme

Groseille .....	50 mg	Belle Fleur Jaune .....	18 mg
Calville blanc d'Hiver .....	35 mg	Calville du roi .....	15 à 20 mg
Quarantaine .....	35 mg	Court-Pendu Gris .....	15 à 20 mg
Pierre .....	20 à 30 mg	Gros Jaune .....	15 à 20 mg
Reinette Jules Labitte ...	20 à 30 mg	Pomme Cloche .....	15 à 20 mg
Canada blanc de la Creuse ...	25 mg	Bonnet Carré .....	15 mg
Cassou .....	25 mg	Cassou .....	15 mg
De Jaune .....	25 mg	De Bonde .....	15 mg
Double Belle Fleur Rouge ...	25 mg	Écarlate .....	15 mg
Francatu .....	25 mg	Lambron .....	15 mg
Rambour Papeleu .....	25 mg	Martrange .....	15 mg
Violette de Montbéliard .....	25 mg	Rambour Rouge de Lorraine .	15 mg
Lyon d'Été .....	20 à 25 mg	Reinette d'Amboulne .....	15 mg
Bec d'Oie .....	20 mg	Reinette de Bailleul .....	15 mg
Belle Fille Normande .....	20 mg	Reinette Bure .....	15 mg
Chailleux .....	20 mg	Reinette Marbrée .....	15 mg
Curé .....	20 mg	René Vert .....	15 mg
De Jeu .....	20 mg	Revert .....	15 mg
Éclat .....	20 mg	Sans Graine .....	15 mg
Fil Rouge .....	20 mg	Vernajou .....	15 mg
Gendreville de la		Villafrançaise .....	15 mg
Haute-Marne .....	20 mg	Villefort .....	15 mg
Grillot de Dambenois .....	20 mg	Bondon .....	10 mg
Paradis du Limousin .....	20 mg	Fenouillet Gris .....	10 mg
Pépin de Bourgueil .....	20 mg	Gendreville de la Brie .....	10 mg
Pigeonnet commun .....	20 mg	Jacques Lebel .....	10 mg
Pomme Mercier .....	20 mg	Ravaillac .....	10 mg
Racine blanche .....	20 mg	Rose de Bcnauge .....	10 mg
Reinette Baumann .....	20 mg	Golden (pour mémoire) .....	8 mg
Reinette Fardel .....	20 mg	Reinette Grise du Canada .....	8 mg

Les pommes sont riches en fibres végétales, en pectine notamment. Associées aux vitamines et aux sels minéraux, elles permettraient, selon des analyses présentées aux Entretiens de Bichat en septembre 1988, la séquestration du cholestérol dans le tube digestif, empêchant ainsi sa diffusion dans le sang. Trois pommes par jour pendant deux mois réduiraient le cholestérol de 5 % en moyenne. Enfin, les fibres, contenues surtout dans la peau de la pomme, favorisent le transit intestinal.

Certains diététiciens ou phytothérapeutes recommandent la pomme râpée crue avec l'épiderme contre les diarrhées de l'enfant, pour l'élimination de l'acide urique, pour calmer le système nerveux, pour les hépatiques, les rhumatisants, les obèses, les goutteux, les arthritiques... Ce fruit n'est pas déconseillé aux diabétiques et préviendrait l'hypertension. Ceci dit, la pomme n'est pas un médicament ni un fruit miracle. Elle est simplement un aliment qui correspond à certains besoins de notre organisme. Encore faut-il savoir – c'est l'essentiel – que les **qualités diététiques de la pomme se limitent à la pomme crue non épluchée et non traitée.**

Variétés	A croquer	Cuisson en général	Compote/marmelade	Pâtisserie	Confitures	Quartiers séchés	Jus	Cidre	Décoration
Rose de Benauge	X	X							
Rouget de Born	X		X		X				
Royale d'Angleterre	X		X						
Saint-Georges	X						X	X	
Sans Graine	X	X			X	X			
Vernajou	X	X			X	X			
Villafranaise	X						X		
Villefort	X							X	
Violette de Montbéliard	X						X	X	

Groseille .....
Calville blanc d'Alsace .....
Quarantaine .....
Pierre .....
Reinette Jules Lantier .....
Canada blanc de la Haute-Marne .....
Cassou .....
De Jaune .....
Double Belle Fleur .....
Francatu .....
Rambour Papeterie .....
Violette de Montbéliard .....
Lyon d'Été .....
Bec d'Oie .....
Belle Fille Normande .....
Chailleux .....
Curé .....
De Jeu .....
Éclat .....
Fil Rouge .....
Gendreville de la Haute-Marne .....
Grillot de Damblain .....
Paradis du Limousin .....
Pépin de Bourgnon .....
Pigeonnet commun .....
Pomme Mercier .....
Racine blanche .....
Reinette Baumann .....
Reinette Fardel .....

Le tableau ci-dessus est le reflet de l'expérience et du goût, mais aussi de la composition et de la texture des pommes. Selon les variétés et selon leur maturité, les pommes peuvent être fort douces ou agréablement acidulées. L'acidité des pommes se mesure à l'importance de l'acide malique qu'elles contiennent et qui peut varier du simple au double : 5,76 mg/litre de jus pour Rambour d'Hiver contre 11,86 mg pour la Pomme Cloche, à saveur très acidulée. Le taux de sucre qu'elles contiennent est lui aussi variable. Enfin, certaines pommes peuvent être astringentes ou carrément désagréables.

Outre leur teneur en eau, qui varie selon les années, on relève pour 100 grammes de pomme en moyenne 9 g de sucre, 0,1 g de lipides, 0,3 g de protides, du tannin, des éléments minéraux : 116 mg de potassium, 10 mg de phosphore, 7 mg de calcium, 6 mg de magnésium, 3 mg de fer, du cuivre, du soufre, du manganèse, du chlore, du sodium, du brome, du silicium dans la peau... enfin des vitamines PP, B6, B1, B2, C et E...

Pour la teneur en vitamine C, on dispose d'éléments approximatifs pour certaines pommes répertoriées ici. L'analyse précise du taux de vitamine C est délicate mais les teneurs indiquées dans le tableau ci-contre ont en tout cas une valeur relative.

Les pommes sont riches en vitamines et aux sels minéraux. Les entretiens de Bichat ont démontré que la cuisson prolongée et la digestion empêchant son action, 10 jours réduiraient le contenu en vitamine C dans la peau de la pomme.

Certains diététiciens recommandent de manger la pomme avec la peau pour calmer le système nerveux et soulager les arthritiques... Ce fait est confirmé par l'analyse. Ceci dit, la pomme est un aliment qui convient à tous – c'est l'essentiel – quelle que soit sa préparation : crue, épluchée et non traitée.