

La Pomme

La pomme a été consommé par l'homme depuis le néolithique. La pomme est le quatrième fruit consommé après les agrumes, la banane et le raisin. Produites principalement en Chine, Etats-Unis et Turquie, les pommes les plus connues en France sont la « Golden », la « Gala », et la « Granny Smith ». Toujours en France il existe une classification selon leur usage : pommes à cidre, de table ou à couteau. Toutes les trois sont riches en vitamine C et phytochimiques utiles dans la lutte contre les radicaux libres et le cancer.