



# Apples



## Storage:

- Apples should be stored in a cool, dark place.
- Apples keep in the refrigerator for up to 2 weeks, but they can also be kept at room temperature away from direct light.

## Preparation:

- Wash with cool water.
- Cut away any brown spots with a knife.
- Core the apple by cutting off all four sides.
- Discard or compost the core.

## Quick Recipe: Stovetop Apples

1. Cut apples into slices or wedges and place in a saucepan with a little water.
2. Simmer, covered, until apples are tender, about 5 minutes.
3. Serve with a sprinkle of cinnamon and /or a drizzle of honey for a warm and nutritious dessert!

## Good for You:

- A whole apple (with the peel) is high in fiber, which supports heart health and intestinal health!

## Ways to Use:

- Add chopped apple to chicken salad.
- Add chopped apples to oatmeal, quick breads, and muffins.
- Layer Stovetop Apples with yogurt and granola for a parfait.

## Tip:

When apples are peeled, they turn brown. They're still good to eat! To keep them from changing color, mix cut-up apples with apple juice.



# Pommes



## Stockage :

- Les pommes doivent être conservées dans un endroit frais et sombre.
- Les pommes se conservent au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines, mais elles peuvent également être conservées à température ambiante, à l'abri de la lumière.

## Préparation :

- Laver à l'eau fraîche.
- Couper les éventuelles taches brunes à l'aide d'un couteau.
- Épépiner la pomme en coupant les quatre côtés.
- Jeter ou composter le trognon.

## Recette rapide : Pommes à la poêle

1. Couper les pommes en tranches ou en quartiers et les placer dans une poêle avec un peu d'eau.
2. Laisser mijoter, à couvert, jusqu'à ce que les pommes soient tendres, environ 5 minutes.
3. Servir avec une pincée de cannelle et/ou un filet de miel pour un dessert chaud et nourrissant !

## Bon pour la santé :

- Une pomme entière (avec la peau) est riche en fibres, qui favorisent la santé cardiaque et intestinale !

## Utilisations possibles :

- Ajoutez une pomme hachée à une salade de poulet.
- Ajoutez des pommes hachées avec des flocons d'avoine, du pain express et des muffins.
- Superposez des pommes dans un four avec du yogourt et du granola pour obtenir un parfait.

## Astuce :

Lorsque les pommes sont épluchées, elles brunissent. Elles sont toujours bonnes à manger ! Pour éviter qu'elles ne changent de couleur, mélangez des pommes coupées en morceaux avec du jus de pomme.

