

# Comment faire du jus de pomme chez soi

Vous êtes en quête d'une boisson aussi goûteuse que bonne pour votre santé ? Vous boudez le jus industriel et souhaitez profiter des bienfaits d'un jus de fruits maison ? Misez sur la **pomme**, et notamment son jus, facile à réaliser et dont les vertus beauté (perte de poids, cheveux brillants, etc.) et santé (réduction des risques cardio-vasculaires, maîtrise du diabète, récupération après l'effort, etc.) sont indéniables.

Si vous ne savez pas comment faire du jus de pomme, avec ou sans appareil dédié, ce tutoriel est fait pour vous ! Pourquoi vouloir faire son jus de pomme soi-même ? Les vertus du jus de pomme sont multiples :

- **lutte contre le surpoids**, grâce à sa teneur en pectine qui apporte une sensation de satiété (et évite le grignotage !).
- **lutte contre le vieillissement de la peau**, grâce à la présence de vitamine C, qui stimule la production de collagène, de polyphénols et d'antioxydants, qui protègent la peau des agressions extérieures
- **réduction des risques cardio-vasculaires.**
- **maîtrise du diabète**, notamment par diminution de l'absorption des *sucres*.
- **prévention du développement de l'asthme.**
- **renforcement des os**, grâce à sa concentration en *calcium*
- **amélioration des capacités cognitives.**
- **hydratation du corps, aide à la récupération après un effort**, concentration *vitamines* et *minéraux*

Les jus de fruits industriels ne présentent pas tous ces avantages puisqu'ils regorgent, bien souvent, de sucres ajoutés, de colorants et de conservateurs, qui mettent à mal tous les bienfaits que nous venons de citer.

**Des pommes, et pourquoi pas d'autres aliments ?** - Bien évidemment, pour la réalisation d'un jus de pomme, il vous faut ... des **pommes** ! Mais pas seulement ! Si vous souhaitez faire varier les recettes, vous pouvez y intégrer des fruits et des légumes : orange, banane, gingembre, betterave, concombre, etc., toutes les envies sont permises ! Cela évitera que vous vous lassiez du jus de pomme « classique » et vous profiterez ainsi des bienfaits d'autres aliments. On vous conseille de mélanger la pomme avec un légume plutôt qu'un fruit, pour équilibrer votre jus et éviter le trop gros shoot de sucre.

**Les appareils et accessoires requis** - Pour confectionner votre jus, vous aurez donc besoin :

- d'une planche et d'un couteau pour découper vos aliments
- d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus... *Ou, à défaut* :
- d'un blender et d'une passoire à trous fins... *Voire uniquement* :
- d'une grande marmite et d'une passoire à trous fins, si vous ne possédez pas de 'juicer'.

**Les étapes pour la réalisation de votre jus de pomme - 1. Lavez vos pommes**

- Avant toute chose, il convient de laver vos pommes à l'eau claire, afin d'éliminer les saletés et les bactéries présentes sur leur peau. Vous pouvez d'ailleurs les frotter avec une brosse...
- Ne pas éplucher vos pommes afin de profiter des vertus de leur peau, riche en pectine, à condition de les choisir issues de *l'agriculture biologique*.
- Si vous craignez que vos pommes n'aient été traitées, ou encore n'aient été en contact avec des *pesticides*, une méthode consiste à les faire tremper dans une bassine d'eau, complétée de 10% de *vinaigre blanc* ou de *citron*, durant une vingtaine de minutes. Rincez-les ensuite.
- Séchez-les alors un chiffon propre : vos pommes sont prêtes à être découpées !
- Les pommes issues de l'agriculture conventionnelle sont l'un des fruits les plus pollués (pesticides).

**2. Découpez-les (ou pas !)** - Avec une centrifugeuse ou un extracteur de jus, nul besoin d'éplucher vos pommes ni d'en retirer les pépins, le jus est extrait et le reste par dans le bac collecteur des déchets. Gros avantage de la *centrifugeuse* par rapport à *l'extracteur* : la plupart ont une cheminée large, pouvant accueillir vos pommes entières. Avec la majorité des extracteurs en revanche, vous devrez au moins les découper en deux. Si vous choisissez la méthode avec un *blender*, il faudra enlever les pépins de vos pommes, dès lors que le *blender* broie l'intégralité de ce que l'on verse dans son bol. Si vous en êtes capable, faites-le à la manière d'un chef !

**3. Place à la réalisation de votre jus !** - Pour réaliser un jus de pomme, vous aurez compris que vous avez le choix de le réaliser avec un 'juicer' spécialement dédié, mais également avec un *blender* ou encore à la main : nous vous livrons toutes ces techniques.

**Faire du jus de pomme avec une centrifugeuse** - La *centrifugeuse* est l'appareil parfait si vous souhaitez vous cantonner aux jus et non à d'autres réalisations comme le lait d'amande, le beurre de cacahuètes ou encore le jus d'herbes, uniquement possibles avec un extracteur de jus. Par rapport à d'autres 'juicers', elle requiert moins de découpe au préalable de vos fruits, plus rapide d'utilisation, également moins onéreuse. Si

vous êtes puriste du jus et recherchez, avant tout, une qualité nutritionnelle de jus optimale, la centrifugeuse présente, toutefois, l'inconvénient de chauffer les aliments, leur faisant perdre une (petite) partie de leurs nutriments.

Elle a également tendance à légèrement oxyder vos fruits, en faisant entrer de l'air lors de la réalisation des jus, mais pas d'inquiétude : cette remarque ne vaut pas si vous buvez directement votre jus de pomme après sa réalisation, et nous vous le conseillons !

L'utilisation d'une centrifugeuse est un véritable jeu d'enfant ! Une fois votre appareil assemblé, il vous suffit d'insérer vos fruits entiers, ou préalablement découpés pour les plus gros, dans la cheminée. Mettez votre *juicer* en route, et utilisez le poussoir afin de l'entraîner au fur et à mesure contre le tamis. L'opération se fait alors d'elle-même, les fruits étant réduits, grâce à la force centrifuge, sous forme de jus, la pulpe sèche étant récupérée dans un bac séparé. Le jus obtenu, en seulement quelques secondes, est alors prêt à être servi.

**Faire du jus de pomme avec un extracteur de jus** - En remplacement de la *centrifugeuse*, vous pouvez opter pour un extracteur de jus, qui permet un meilleur rendement et évite toute perte de nutriments, grâce à une extraction lente à froid. Ce type d'appareil permet bien d'autres réalisations, mais s'avère plus onéreux et moins rapide qu'une *centrifugeuse*. La réalisation d'un jus de pomme s'effectue alors de façon similaire qu'avec une *centrifugeuse*, l'étape découpe en plus. Après avoir coupé vos aliments, il vous suffit de les insérer dans la cheminée ... et d'attendre ! Le jus s'écoule dans le bac collecteur et est prêt à être dégusté, les déchets partant, quant à eux, dans le bac récupérateur de pulpe.

D'ailleurs, si vous ne souhaitez pas gaspiller cette pulpe, sachez qu'il existe de nombreuses façons de la recycler et d'en profiter pour faire de superbes recettes !

**Recette jus de pomme avec extracteur de jus vapeur** - Si vous avez des pommiers sur votre terrain et que vous désirez faire dans la quantité, nous vous conseillons d'étudier de près les *extracteurs de jus vapeurs*. Ces appareils à jus vont vous permettre de réaliser des litres de jus de pommes en quelques heures. Le procédé de fabrication pasteurise le jus donc vous pourrez le conserver sans aucun souci !

**Faire du jus de pomme avec un blender** - Le blender est un autre *juicer* vous permettant de réaliser des jus de pommes, mais un peu moins facilement. À la différence de la *centrifugeuse* et de l'*extracteur de jus*, celui-ci broie l'ensemble de vos fibres, permettant d'obtenir une texture épaisse, de type *smoothie*. Vous avez, toutefois, la possibilité d'obtenir des jus limpides, en filtrant votre préparation avec une passoire à trous fins, un chinois ou un sac à lait végétal. On préférera toutefois la *centrifugeuse* ou l'*extracteur*, afin d'éviter cette étape de filtrage supplémentaire.

**Faire du jus de pomme sans machine à jus** - Si vous ne possédez aucun *juicer*, et ne souhaitez pas investir pour la réalisation de votre jus, pas de problème ! Il est possible de le réaliser « à la main », en faisant cuire vos pommes au préalable puis en les réduisant en bouillie, qui sera ensuite filtrée. Recette pratique lorsque l'on ne possède pas de centrifugeuse, mais qui nécessite un certain temps, et dont les aliments, chauffés, auront perdu des nutriments et donc leur qualité nutritionnelle !

Une fois votre recette terminée, vous ne pouvez pas échapper à la corvée de vaisselle ! La plupart des *juicers* sont très rapides à démonter, en moins d'une minute environ. Vous n'avez qu'à brosser légèrement votre tamis à l'aide d'une brosse, généralement fournie, et à passer les éléments sous l'eau afin d'éliminer le plus gros des résidus. Passez alors les éléments au lave-vaisselle, qui s'occupera du reste !

Concernant le jus obtenu, n'oubliez pas de le mélanger, à l'aide d'une cuillère ou d'une spatule, afin d'homogénéiser votre préparation et surtout les goûts, si vous avez utilisé plusieurs aliments pour votre jus.

