

# La Poire



*Originaire de Chine, où il était déjà cultivé 4000 ans avant notre ère, le poirier se diffusa très rapidement dans le monde entier. Les romains en connaissaient déjà 41 variétés et on en décrivait plus d'un millier au milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle.*

## Connaitre :

La poire se décline en plusieurs variétés qui s'échelonnent au fil des saisons.

En été, la poire « **Docteur Jules Guyot** » côtoie la « **Williams** » aux fruits dont la peau (devenant jaune à maturité) cache une chair fondante, sucrée, au parfum musqué.

En automne et en hiver, plusieurs variétés rivalisent de saveur : la « **Conférence** » au fruit allongé, juteux et parfumé, la « **Doyenné du Comice** » à la chair très fine, fondante et acidulée, la « **Passe-Crassane** » ronde et brune.

En France, les poires sont particulièrement

cultivées en Provence, dans le Val de Loire, le Sud Ouest ...

## Parlons Cuisine :

**Préparation :** Peler les poires n'est pas toujours nécessaire mais si vous souhaitez le faire ; utiliser un couteau économe et peler en spirale tout autour du fruit, de la queue vers la base, pour lui conserver sa forme.

Ne jeter pas les pépins et la peau des poires : mêlés au jus de cuisson des viandes (déglacé avec un peu d'eau et de vinaigre), leur pectine va épaissir la sauce sans qu'il soit nécessaire d'ajouter de la farine.

**Conservation :** Les poires d'automne et d'hiver peuvent se conserver quelques jours dans une corbeille de fruits. Les variétés d'été (Williams et Guyot) n'ont pas cette particularité de s'affiner et doivent être consommées dès leur achat.

**En Entrée :** - Canapé de pain de noix surmontés de lamelles de fromage (cantal, bleu...) et de poires.

- Éventail de lamelles de poires avec du roquefort émietté et un peu de vinaigrette.

- Velouté Canadien : mixez 2 grosses poires pochées dans de l'eau avec 2 bottes de cresson, décorez d'un filet de crème fleurette et servez.

**En Desserts pour 4 Pers. :** - **Poires Pochées au Chocolat :** Peler 4 poires en laissant les queues. Dans une casserole, mettre 1 litre

d'eau, 110 gr de sucre et 2 sachets de sucre vanillé. Porter à ébullition. Ajouter les poires. Cuire 12 min. Les laisser refroidir. Casser 200 gr de chocolat en morceaux. Les mettre dans un bol avec 4 cuillères à soupe d'eau. Cuire 4 min au micro-ondes. Mélanger. Disposer les poires dans 4 assiettes et les napper de chocolat fondu.

- **Cake aux Poires :** Préchauffer le four Thermostat 7 (210°) Peler 4 poires, enlever le cœur et les couper en dés. Mélanger 70g de farine, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel. Dans un saladier, battre 2 œufs avec 50 gr de sucre pendant 5 min. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, 10 cl lait, 1 sachet de sucre vanillé. Mélanger. Ajouter le mélange farine + levure petit à petit en remuant. Ajouter les poires à la préparation. Mélanger. Mettre dans un moule à cake. Cuire 40 min au four.

## Forme et Santé :

Rafraîchissante, la poire possède une composition naturelle variée : un peu de Vitamine C, des Vitamines du groupe B, des carotènes, de nombreux minéraux et oligoéléments dissous dans son eau de constitution.

Ses Fibres, abondantes et bien tolérées ont la propriété de stimuler très efficacement le fonctionnement des intestins. Elles permettent ainsi de lutter contre une tendance à la constipation.