



La poire

Fruit du poirier, arbre de la famille des rosacées, la poire poussait à l'état sauvage à l'époque préhistorique et fut très appréciée des Romains qui en tiraient une boisson fermentée.

De nombreux croisements ont été faits, notamment aux 17^{ème} et 18^{ème} siècles, pour améliorer le fruit. Aujourd'hui, des centaines d'espèces existent : les plus consommées sont la poire Williams, la poire Anjou et la poire comice.

Choisir

Vous trouverez la poire pendant quatre mois, d'août à novembre. Préférez une poire lisse et ferme mais pas trop dure et exempte de tâches et meurtrissures. La poire d'été lourde et parfumée, à l'aspect doré, se choisit mûre à point. Celle d'automne, plutôt verte et ferme, se laissera mûrir.

Consommer

Habituellement crue, la poire se consomme dans des plats sucrés, en dessert. Notez qu'elle fait un excellent accompagnement avec des fromages tels que le brie, camembert, roquefort et fromage de chèvre. La poire cuite, peut être pochée dans du vin ou un simple sirop et plus gourmande avec un nappé chocolat, un filet de caramel et quelques amandes grillées ou effilées. Tarte, gâteau, tourte, charlotte ou bavaois peuvent accueillir la poire cuite qui prendra la place de la pomme pour une touche d'originalité.

Conserver

La poire doit être conservée seule car elle absorbe les odeurs des autres fruits et légumes. Elle est fragile et ne doit pas être entassée, ni enfermée dans un sac hermétique car le gaz éthylène qu'elle dégage accélère sa maturation. La poire supporte mal la congélation, à moins d'être préalablement cuite.



Depuis la fin du XIXe siècle, une 'poiré' est quelqu'un qui se laisse aisément duper, par une métaphore venue de la poire bien mûre qui tombe toute seule de l'arbre, comme le dupe tombe facilement dans l'attrape-nigaud qui lui est tendu.



La poire est riche en fibres et contient des vitamines PP et du potassium.
61kcal/100g



PREPARATION

La préparation se fait juste avant la consommation car la poire brunit au contact de l'air. Un jus de citron ou un filet d'alcool formera une pellicule qui empêchera l'oxydation.



CUISSON

Pour vos poires pochées, choisissez plutôt des fruits pas trop mûrs afin de s'assurer une meilleure tenue lors de la cuisson.



PRESENTATION

En compote, gelée ou confiture, on peut la relever d'épices telles que la cannelle, la vanille, la badiane et le gingembre. La poire peut être présentée sous forme de purée, de mousse, coulis et sorbets.

SUGGESTIONS DE RECETTES

- *Poires confites à la sauce caramel, tuile croustillante et sabayon mascarpone*

Retrouvez ces recettes sur www.atelierdeschefs.com