

COUP DE CŒUR
POUR
LES POIRES !



LE PLAISIR... UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que le Pear Bureau Northwest sont heureux de présenter ce guide sur les poires. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du Mouvement j'aime les fruits et légumes, sont bons afin de mieux connaître et apprécier ces fruits tellement savoureux !



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

PHOTO : ISABELLE LAMY



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

Fondée en 1947, l'AQDFL est une organisation sans but lucratif qui regroupe des membres actifs dans toute la filière des fruits et légumes, qui travaille en synergie avec ceux-ci ainsi qu'avec les différents partenaires de l'industrie. L'AQDFL se fixe pour mission de promouvoir la consommation de fruits et légumes au Québec et l'activité des membres du secteur.

Le Mouvement j'aime les fruits et les légumes (#JMFL), lancé en août 2018, vise à sensibiliser les consommateurs à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.



Pear Bureau Northwest est un organisme à but non lucratif créé en 1931 par Pacific Northwest afin d'assurer la promotion des poires fraîches.

Les poires fraîches et cueillies à la main dans le nord-ouest des États-Unis sont sucrées, juteuses et regorgent de saveur. Les vergers bucoliques de l'État de Washington et de l'Oregon sont favorables à la culture du poirier.

L'eau provenant de la fonte des glaciers et des rivières aux eaux froides irrigue un sol volcanique riche en nutriments, créant un environnement idéal pour la culture du poirier.

Ces poires sont vendues sous la bannière USA Pears (Paires des États-Unis d'Amérique) par 900 familles de producteurs qui sont fiers de partager des poires de qualité supérieure avec le Québec et le monde entier.

DÉLICIEUSEMENT NUTRITIVE !

Rouge, jaune, verte ou brune, la poire cache une savoureuse chair blanche ou crème, dont le parfum est à son apogée lorsque le fruit est à pleine maturité. D'un point de vue nutritionnel, la poire figure parmi les fruits les plus riches en fibres, lesquelles sont importantes pour assurer une bonne régularité intestinale et pour prévenir les maladies cardiovasculaires.



LE SAVIEZ-VOUS ?

La **vitamine K** est indispensable à la coagulation sanguine. Outre son rôle anti-hémorragique, elle permet aussi de préserver la santé du tissu osseux.

Le **cuivre** aide l'organisme à combattre les infections, facilite la cicatrisation des blessures et facilite l'absorption du fer des aliments.

La **folacine**, aussi nommée B9, est nécessaire à la formation de l'ADN et des globules rouges, et aide à prévenir certaines malformations à la naissance.

VALEUR NUTRITIVE

1 poire de grosseur moyenne (178 g)

TENEUR	% VALEUR QUOTIDIENNE	
ÉNERGIE	100 calories	
LIPIDES	0g	0 %
GLUCIDES	27g	9 %
FIBRES	5g	20 %
PROTÉINES	1g	
VITAMINE C	8 mg	14 %
VITAMINE K	8 µg	10 %
CUIVRE	0,146 mg	8 %
FOLACINE	12 µg	6 %
POTASSIUM	206 mg	6 %
MAGNÉSIUM	12 mg	4 %

* Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs - Santé Canada

LA POIRE MÛRE PARFAITE

Les poires sont cueillies à la main de l'arbre avant leur pleine maturité.

COMMENT FAIRE MÛRIR UNE POIRE ?

Placez vos poires dans un bol à fruits et laissez-les à température ambiante.

COMMENT SAVOIR QUAND UNE POIRE EST MÛRE ?

La Bartlett passera du vert au jaune et la Starkrimson deviendra rouge vif à maturité. Pour les poires comme l'*Anjou* qui ne changent pas de couleur, il est préférable d'utiliser le *Check the Neck*™. Appliquez une légère pression du pouce près du cou ou de la tige. Si la chair cède sous cette pression, la poire est mûre et prête à être savourée.



COMMENT LES CONSERVER PLUS LONGTEMPS ?

Réfrigérez les poires mûres pour ralentir la maturation et en profiter plus tard.

À CHACUNE SES SPÉCIALITÉS !

BARTLETT JAUNE

Août-janvier

Passé du vert clair au jaune vif en mûrissant. Excellente fraîche, elle garde sa forme et sa saveur à la cuisson. Idéale pour la fabrication de confitures, de tartes, de muffins et de pains desserts.



POIRES ROUGES

(Starkrimson, Bartlett rouge et Anjou rouge)
Août-mai

Leur belle couleur rouge vif est parfaite pour enjoliver les salades et les desserts à base de fruits.



ANJOU

Octobre-juin

À maturité, sa chair est très juteuse. Excellente consommée fraîche, dans les salades ou pour accompagner les fromages. Ne change pas de couleur en mûrissant.



BOSC

Septembre-avril

Excellente poire pour la cuisson au four (ex. : muffins, tartes), le pochage et pour les recettes au micro-ondes. Ne change pas de couleur en mûrissant.



COMICE

Septembre-mars

L'une des poires les plus juteuses et les plus sucrées qui soient. Savoureuse lorsque consommée fraîche, dans les salades et constitue un accompagnement de choix pour les fromages.



TRUCS PRATICO PRATIQUES

- Vous ne pouvez pas vous fier à la couleur d'une poire pour savoir si elle est mûre puisque certaines variétés changent de couleur en mûrissant alors que d'autres, non;
- Comme la poire s'oxyde facilement une fois coupée, arrosez les morceaux de jus de citron ou de lime pour les empêcher de brunir. Pratique pour les salades et la boîte à lunch des enfants;
- Pour un dessert santé et vite préparé, coupez une poire en deux, sans la peler, et retirez le cœur en creusant assez profondément. Dans les cavités, étalez une couche de cassonade puis, remplissez de fruits séchés et/ou de noix hachées. Faites cuire au micro-ondes environ 1 minute, à puissance maximale. Au goût, accompagnez de yogourt.
Un vrai délice!

SAVOUREUSE PIZZA AUX POIRES

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 12 à 15 minutes
Rendement : 2 à 4 portions

Cette recette rapide et facile à préparer n'est pas à base de sauce à pizza traditionnelle! Les poires juteuses et sucrées créent un parfait équilibre avec les saveurs plus salées du parmesan et du prosciutto. Utiliser une croûte à pizza précuite en fera un plat principal facile à préparer ou un amuse-gueule élégant et savoureux.

INGRÉDIENTS

- 1 croûte à pizza précuite
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 60 g (2 oz) de fromage parmesan frais râpé
- 90 g (3 oz) de prosciutto défait en morceaux
- 1 poire rouge des États-Unis, évidée et tranchée en fines lamelles
- Thym frais, au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F).
2. Déposer la croûte à pizza sur une plaque de cuisson. La badigeonner d'huile d'olive et y parsemer l'ail. Garnir de fromage, de prosciutto, de tranches de poire et de thym.
3. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et commence à dorer.
4. Découper et servir.



SALADE TIÈDE AUX LENTILLES ET POIRES RÔTIES

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Rendement : 4 portions

Voilà une recette qui réchauffera votre coeur et vos papilles! Les poires rôties au goût de miel et les lentilles acidulées au vinaigre balsamique font un mariage des plus heureux en bouche.

Recette élaborée par Hilary Finch Hutler de tummyrumbler.com pour USA Pears.

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon, coupé en demi-rondelles
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- Poivre noir, au goût
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique
- 175 ml (¾ tasse) de lentilles brunes
- 250 ml (1 tasse) d'eau froide
- 2 poires fermes des États-Unis, coupées en quartiers (ex. : Anjou rouge)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 6 à 8 feuilles de sauge fraîche, déchiquetées
- 1 litre (4 tasses) de légumes verts d'hiver (ex. : chou frisé, scarole, radicchio, feuilles de pissenlit) lavés et défaits en morceaux
- Copeaux de parmesan, au goût (facultatif)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand poêlon, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, environ 5 minutes. Saler et poivrer. À feu élevé, déglacer avec le vinaigre balsamique. Cuire jusqu'à ce que le vinaigre soit presque tout évaporé, environ 3 minutes.
3. Ajouter les lentilles et l'eau, couvrir et amener à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
4. Déposer les poires sur une plaque de cuisson, recouverte de papier parchemin. Arroser d'huile et de miel, et parsemer de sauge. Cuire 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient dorées.
5. Dans un grand bol, mélanger les légumes et les lentilles chaudes, puis garnir de poires. Au goût, ajouter des copeaux de parmesan.



CONFITURE DE POIRES PASSE-PARTOUT

Donne environ 1 litre (4 tasses)

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 à 25 minutes

Cette délicieuse confiture de poires ensoleillera vos petits-déjeuners. Elle se prépare avec votre variété de poire préférée.

INGRÉDIENTS

- 1,35 kg (3 livres) de poires des États-Unis, assez fermes, épiluchées ou non (ex. : Bartlett, Bosc, Comice, Anjou)
- Le zeste et le jus d'un citron frais
- 1 litre (4 tasses) de sucre blanc



PRÉPARATION

1. Couper les poires en quartiers dans le sens de la longueur, les évider et ôter les queues. Hacher les poires en morceaux plus ou moins gros selon la texture souhaitée.
2. Verser les poires, le zeste et le jus de citron, ainsi que le sucre dans un grand bol. Mélanger et couvrir. Laisser reposer à température pièce au moins une heure, idéalement toute la nuit.
3. Verser les poires et le sucre dans une casserole à fond épais. Porter à ébullition à feu moyen-vif et cuire environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Au goût, écraser les morceaux de poires selon la texture de confiture souhaitée.
5. Laisser bouillir de 5 à 15 minutes, en remuant, jusqu'à ce que la confiture atteigne la texture désirée. Retirer la casserole du feu. Transférer la confiture dans des bocaux stérilisés en prenant soin de laisser un espace de tête d'un quart (1/4) de pouce (0,6 cm) pour la mise en conserve ou d'un pouce (2,5 cm) si vous comptez placer les bocaux au congélateur.
6. Placer des couvercles hermétiques sur les bocaux. Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 mois ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

RÉDACTION ET COORDINATION

- Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière juliedesgroseilliers.com
- L'équipe de l'AQDFL

COLLABORATEURS

- L'équipe du Pear Bureau Northwest
- Philippe Villa, graphiste



IDÉES À SAVOURER

- Pour un smoothie express, combinez poire, miel et lait.
- Ajoutez des tranches de poire à un sandwich au poulet et fromage de chèvre. Délicieux!
- Ajoutez des poires à vos potages de carottes, de panais, de poireaux ou de navets.
- Accompagnez des quartiers de poire de noix pour une collation ultra nourrissante.
- Pour un dessert en toute simplicité, faites revenir des cubes de poire dans un mélange de beurre et cassonade. Servir sur un yogourt nature. Miam!

© 2018 AQDFL Tous droits réservés.

Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement exprès et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre :

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.aqdfl.ca

usapears.org | @usapears



jamelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes

 jamelesfruitsetlegumes | #JMFL - #ILFV

