



# Coup de cœur pour les poires!



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

# Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes 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, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », sont bons afin de mieux connaître et apprécier ce fruit savoureux !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est un organisme sans but lucratif représentant d'une part, tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, d'autre part, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes frais.

Le Pear Bureau Northwest est un organisme sans but lucratif créé en 1931 par Pacific Northwest dans le but de promouvoir les poires fraîches de l'Oregon et de Washington. Ces poires sont vendues sous la bannière USA Pears. Les 1 600 producteurs et 50 emballateurs et distributeurs qui représentent le Pear Bureau sont fiers de présenter des produits frais de grande qualité au Québec et partout dans le monde.



Julie DesGroseilliers

## Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste
- + Sophie Perreault, directrice générale, AQDFL
- + Anne-Émilie Thibault, directrice des communications, AQDFL
- + Maryse Camiré, communications, AQDFL

## Collaborateurs

- + L'équipe du Pear Bureau Northwest
- + Édikom - Les Éditions Comestibles

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca) | Site Internet : [www.aqdfl.ca](http://www.aqdfl.ca)

# 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.



## VALEUR NUTRITIVE

1 poire de grosseur moyenne (166 g)

Teneur	% valeur quotidienne*
<b>Énergie :</b> 96 calories	
<b>Lipides :</b> 0,2 g	0 %
<b>Glucides :</b> 26 g	9 %
<b>Fibres :</b> 5,0 g	20 %
<b>Protéines :</b> 0,6 g	
<b>Vitamine C :</b> 7 mg	12 %
<b>Vitamine K :</b> 7,5 µg	9 %
<b>Cuivre :</b> 0,136 mg	7 %
<b>Folacine (B9) :</b> 12 µg	6 %
<b>Potassium :</b> 198 mg	6 %
<b>Magnésium :</b> 12 mg	5 %

\* Basé sur les apports quotidiens recommandés (AQR) et les normes de référence  
Référence : Fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada, version 2007b

## Le saviez-vous ?

- La vitamine K est indispensable à la coagulation sanguine, d'où son nom qui vient de l'allemand *Koagulations Vitamin*.
- Utilisé pour fabriquer des batteries de cuisine, le cuivre est également présent dans le corps humain ! Ce minéral est nécessaire à la formation des globules rouges et du collagène (protéine présente dans la peau et les os), en plus de contribuer au maintien des défenses immunitaires et à la fertilité.



## ► Le test ultime

### Comment savoir lorsqu'une poire est mûre ?

Pressez légèrement la base du pédoncule avec le pouce. Au fur et à mesure que les poires mûrissent, le « cou » devient de plus en plus tendre. Si la chair cède légèrement au toucher, la poire est donc mûre. Vous pourrez alors vous régaler et profiter pleinement de sa saveur douce et sucrée. C'est aussi simple que ça !



## ► Mûrissement des poires

Tout comme la banane, la poire ne mûrit pas bien dans son arbre. Voilà pourquoi elle est cueillie déjà mûre mais non à pleine maturité. Ainsi, lorsque les poires achetées au supermarché sont trop fermes, placez-les dans un bol ou un sac de papier à la température ambiante. Selon leur degré de fermeté, elles prendront de 1 à 10 jours pour atteindre leur tendreté optimale. Si vous ne les mangez pas le jour même, placez-les au frigo pour ralentir leur mûrissement. Pensez toutefois à les sortir 30 minutes avant de les consommer afin qu'elles exaltent toutes leurs qualités gustatives.

# À chacune ses SPÉCIALITÉS !

## BARTLETT JAUNE

Août-janvier

Passes 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 et de muffins / pains.



## 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 !



# Soupe froide à la Bosc et fromage de chèvre ▾

**Préparation** : 15 minutes

**Portions** : 4



## INGRÉDIENTS

- + 8 poires Bosc (ou Anjou) très mûres, pelées, épépinées et coupées en petits dés
- + 1 l (4 t) de cidre de pommes, sans sucre ajouté
- + 2 oranges, zeste et jus
- + 1 citron, en jus
- + 60 ml (1/4 t) d'huile d'olive
- + 60 g (2 oz) de fromage de chèvre mou, émietté
- + Au goût, sel et poivre du moulin

## PRÉPARATION

1. Dans un robot culinaire ou au mélangeur, combiner les poires, le cidre de pommes, le zeste d'orange, le jus des agrumes, 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, afin que la soupe colle sur le dos d'une cuillère de bois. Au besoin, ajouter de l'eau.
3. Garnir chaque portion de fromage de chèvre, de poivre fraîchement moulu et d'un soupçon d'huile d'olive. Au goût, ajouter un peu d'origan frais, des champignons Chanterelle tranchés et poêlés et / ou des truffes blanches râpées.

*Note : Pour une consistance plus lisse, passer la soupe au tamis puis réfrigérer. Ne pas préparer la soupe moins de 2 heures avant le service, car elle risque de s'oxyder et de changer de couleur.*



Recette du chef Dustin Clark  
Restaurant Wildwood  
Portland, Oregon  
[www.wildwoodrestaurant.com](http://www.wildwoodrestaurant.com)



## Entrée de quesadillas aux poires



**Préparation** : 10 minutes

**Cuisson** : 10 minutes

**Portions** : 3 à 6

### INGRÉDIENTS

#### Chutney aux poires

- + 150 ml (2/3 t) de vin blanc sec
- + 1/4 d'oignon rouge, haché finement
- + 1/2 poivron rouge, haché en petits dés
- + 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- + 2 poires Bartlett, épépinées et coupées en petits dés
- + Au goût, piment rouge en flocons

#### Quesadilla

- + 3 grandes tortillas
- + 2 poires Bartlett, épépinées et coupées en tranches minces
- + 12 tranches de fromage Brie
- + 250 ml (1 t) de fromage râpé (ex: cheddar fort, mozzarella)

### PRÉPARATION

1. Déposer tous les ingrédients du chutney dans une petite casserole.
2. Cuire à feu élevé, en remuant souvent, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 5 minutes. Réserver\*.
3. Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin et y déposer les tortillas.
4. Étendre les tranches de poires sur la moitié de la tortilla, et par-dessus, les tranches de Brie et le fromage râpé. Répartir le chutney puis, replier en deux.
5. Cuire dans un four préchauffé à 220°C (425°F) jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 3-5 minutes.

**Variante** : Pour une version plus soutenante, ajouter des morceaux de poulet grillé aux quesadillas.

\* Le chutney se conserve jusqu'à 3 jours au frigo.

## Curry de poulet aux poires



**Préparation** : 15 minutes

**Cuisson** : 20 minutes

**Portions** : 6

### INGRÉDIENTS

- + 2 poires (1 pelée et l'autre non pelée), épépinées et coupées en petits dés
- + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- + 250 ml (1 t) d'oignon, en dés
- + 5 ml (1 c. à thé) d'ail, finement haché
- + 15 ml (1 c. à soupe) de curry en poudre
- + 4 ml (3/4 c. à thé) de chacun : gingembre et cannelle moulus
- + 700 g (1 1/2 lb) de poitrine de poulet désossé et sans peau, coupée en petits cubes
- + 1 boîte (14 oz) de lait de coco
- + 80 ml (1/3 t) de raisins secs
- + Au goût, sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION

1. Réduire en purée la poire pelée au mélangeur ou au robot culinaire. Réserver.
2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen, et faire revenir 5 minutes l'oignon, l'ail, le cari, le gingembre et la cannelle. Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter les morceaux de poulet et poursuivre la cuisson 5 minutes jusqu'à coloration.
4. Incorporer la purée de poire réservée, le lait de coco et les raisins secs. Laisser mijoter pendant 5 minutes.
5. Ajouter les dés de poires non pelés et laisser mijoter 5 minutes supplémentaires.
6. Au goût, saupoudrer de coriandre fraîche ciselée au moment de servir.



# J'aime

5 à 10 portions par jour



[www.aqdf1.ca](http://www.aqdf1.ca)



*Pears*

[www.usapears.com](http://www.usapears.com)