



# Poire locale

Disponibilité:  
août à mars

## Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'elle est si délicate !

Il ne faut pas entasser les poires ni les conserver dans un sac ou un contenant hermétique, car le gaz qui se dégage lors du mûrissement les fait vite déperir. Elles sont prêtes à la consommation lorsque leur chair cède légèrement sous la pression du doigt, autour du pédoncule.

→ Pour les mille façons de la consommer !

Savoureuse nature, la poire se prête également à de nombreux accompagnements ou préparations aussi bien sucrées que salées. En tarte, nappée de chocolat ou servie avec le fromage, elle est toujours succulente !



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Poires farcies au goberge



PORTIONS : 4

10 MIN

### Ingrédients

- 796 ml (1 conserve ou 3 tasses) de demi-poires, égouttées
- 227 g (½ lb) de goberge à saveur de crabe issu de la pêche durable (1 sachet)
- 2 oignons verts, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème Philadelphia léger
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature
- Sel et poivre au goût

### Préparation

- 1 Déposer les poires dans une assiette.
- 2 Mélanger le reste des ingrédients dans un bol et garnir les poires du mélange.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

## Poires pochées au raisin



PORTIONS : 6 À 8

60 MIN 30 À 35 MIN

### Ingrédients

- 6 à 8 poires, pelées, coupées en deux et évidées
- 500 ml (2 tasses) de jus de raisin
- 1 orange, tranchée en rondelles
- ½ citron, tranché en rondelles
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 bâton de cannelle

### Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients et porter à ébullition.
- 2 Réduire le feu et laisser mijoter 15 min (ou jusqu'à ce que les poires soient tendres). Retirer les poires et les mettre de côté pour les laisser refroidir.
- 3 Retirer les agrumes et la cannelle. Porter le jus de cuisson à ébullition 15 à 20 min et laisser refroidir ou jusqu'à consistance d'un liquide sirupeux.
- 4 Servir avec la réduction du jus de cuisson et une crème anglaise (voir note).

### Note

La poire ne se mange pas seulement en dessert. Elle est délicieuse dans des salades composées et accompagne parfaitement les fromages forts.

### Crème anglaise

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 2 jaunes d'oeufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 1 pincée de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille

### Préparation

- Chauffer le lait au four à micro-ondes pendant 1 min.
- Dans un bain-marie, bien mélanger les jaunes d'oeufs, le sucre, le sel et la fécule de maïs. Ajouter graduellement le lait en brassant. Cuire doucement en remuant sans arrêt avec une cuillère, jusqu'à ce que la préparation épaississe et nappe le dos d'une cuillère.
- Ajouter la vanille, brasser et laisser refroidir.

Source : Saveurs et plaisir dans votre assiette! Recettes et conseils des finissants du département de Nutrition de l'Université de Montréal 2006.

## Enfants en cuisine!

- Pour permettre aux enfants de peler ou de couper des fruits ronds de façon sécuritaire, couper au préalable la base du fruit afin qu'il demeure stable.

