

Poires



Choisir

Les trois variétés les plus populaires de poires sont les Bartlett, les Bosc et les Anjou; chacune a une apparence et un goût qui lui est propre.

La Bartlett peut être de deux couleurs : vert qui devient jaune en mûrissant ou rouge qui devient écarlate en mûrissant. Les Bartlett sont sucrées et juteuses, et sont les meilleures en compote puisqu'elles perdent leur forme à la cuisson.

La poire Bosc est marron-doré et a un long cou mince. Elle est croquante et son goût rappelle le beurre. Les Bosc gardent bien leur forme quand on les cuit.

La poire Anjou, enfin, est ovale et trapue, et son cou est court. Elle est ferme, sucrée et juteuse. L'Anjou aussi garde bien sa forme quand on la cuit.

Recherchez des poires à la peau lisse sans meurtrissures. Achetez des fruits qui ne sont pas mûrs pour les laisser mûrir chez vous, autrement ils risquent d'être endommagés par le trajet.

Conserver

Si vous mettez une poire au frigo, elle mûrira plus lentement. Si vous souhaitez la manger, laissez-la mûrir à température de la pièce, ce qui prendra entre 3 et

7 jours. Les poires mûres se conservent dans le bac à légumes du frigo pendant 2 ou 3 jours.

Préparer

Dès que vous avez bien lavé votre poire, elle est prête à manger. Si vous voulez la trancher mais ne pas la consommer immédiatement, songez à l'arroser de jus de citron ou d'orange pour l'empêcher de brunir.

Manger

Comme les pommes, les poires peuvent être consommées de nombreuses façons : crues, en compote, en croustade, pochées...

Saison

On retrouve des poires à l'épicerie à longueur d'année.

Les variétés locales sont offertes d'août à décembre.

Valeur nutritive

Il y a 96 calories dans une poire de taille moyenne, ainsi que du potassium, de l'acide folique et de la vitamine C. La poire est aussi une source de fibres et contient de la pectine, une fibre soluble qui réduit le taux de cholestérol.



Ajoutez un poire Bosc ou Anjou à votre souper!

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/tilapia-des-caraibes-aux-poires-en-papillotes-et-pommes-de-terre-carnaval-roties/

