



< retour

Fruits et légumes

Poire



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À pépins (Coing, Poire, Pomme...)

Origine : Asie centrale

Famille : Rosacées

Poids moyen : 170g

Le poirier fait partie de la grande famille des Rosacées. Il est apparenté notamment au pommier, à l'amandier et à l'abricotier. Comme le pommier, il pousse dans la plupart des pays tempérés mais il est plus sensible aux variations de température.

Les plus importants producteurs de poires sont la Chine, l'Italie, les États-Unis et la Russie.

La poire est de forme oblongue avec une partie renflée du côté opposé au pédoncule. Certaines variétés toutefois sont complètement rondes. La peau comestible de la poire est jaune, brune, rouge ou verte et est habituellement douce et mince.

La poire a une fine chair blanche ou crème, quelquefois légèrement granuleuse près du cœur; et dans le cœur du fruit, qui ressemble à celui de la pomme, on trouve jusqu'à dix pépins.

La chair est plus ou moins juteuse, fondante, et plus ou moins parfumée selon les variétés. Certaines variétés sont récoltées l'été, d'autres l'automne ou même l'hiver dans les régions plus chaudes.

La poire se distingue, tout comme la banane et l'avocat, par le fait qu'elle ne mûrit pas bien sur l'arbre. Sa chair devient sablonneuse ou granuleuse. On la cueille donc mûre mais pas à pleine maturité. On la place dans des entrepôts réfrigérés ou à atmosphère contrôlée, et on la fait mûrir au besoin.

L'amidon se transformera en sucre et le fruit demeurera ferme et aura une texture lisse, tendre et agréable.

Si elle n'est pas mûre, la poire peut être indigeste et laxative. Lorsqu'elle est à point, on la dit diurétique, reminéralisante, stomachique et sédative.

VARIÉTÉS

Il existe des centaines de variétés de poire. Les principales que l'on trouve en France sont :

Poire Anjou : Elle est originaire de France. De grosseur moyenne, elle est presque dépourvue de col. Sa peau est vert pâle ou vert jaunâtre. Sa chair très juteuse est onctueuse.

Poire Bartlett : La poire Bartlett est une poire anglaise connue en Europe sous le nom de Williams. Sa peau passe du vert clair au jaune doré à maturité. Sa chair blanche non granuleuse est très aromatique. La Bartlett rouge, ou Williams rouge, a le même goût que la Bartlett. Toutes les deux supportent très bien la cuisson.

Poire Bosc : La poire Bosc est originaire de Belgique; sa peau, plus épaisse et plus rugueuse que celle des autres poires, est brune tirant sur le jaune. Elle a une forme allongée avec un long cou effilé. Sa chair blanche juteuse, granuleuse et très parfumée est bien appropriée à la cuisson et au pochage.

Poire Comice : Originnaire de France, elle est volumineuse et ronde avec un col plutôt court. Sa tendre peau jaune verdâtre prend souvent des reflets roses ou bruns lorsque le fruit est mûr. Sa chair blanc jaunâtre est l'une des plus juteuses et des plus sucrées, elle est très parfumée. On la considère comme la meilleure et la plus raffinée des poires. Elle accompagne très bien les fromages fins.

Poire conférence : Sa chair blanc crémeux est juteuse, sucrée et rafraîchissante. Elle ressemble beaucoup à la poire Bosc.

Poire Packham : Originnaire d'Australie, elle ressemble à la Bartlett par sa couleur et sa saveur, mais sa forme est moins régulière que cette dernière. Cette grosse poire ronde a un petit cou. Sa peau verte jaunit légèrement lorsque le fruit est mûr. Sa chair blanche est juteuse et sucrée.

Poire passe-crassane : Originnaire de France, c'est la poire d'hiver par excellence, car elle se conserve facilement. C'est une grosse poire ronde, à la pelure épaisse. Sa chair blanche légèrement granuleuse est très juteuse et savoureuse, elle fond dans la bouche.

Poire Rocha : Originnaire du Portugal, elle est de taille moyenne, ronde avec un court col brunâtre. Sa peau jaune est plus ou moins mouchetée de vert. Sa chair d'abord ferme et croquante devient moelleuse et fondante à maturité.

Poire docteur guyot ou jules guyot : Ce sont de grosses poires à la couleur verte nuancée de jaune. Sa chair de couleur ivoire est juteuse et sucrée. Sa saison est de mi-juillet à début septembre.

Poire Abee Fetel ou Abbate fetel : Poire à la chair juteuse et fondante, sa saveur est douce, peu acide et son arôme très fruité. Sa saison est de fin août à mi-septembre.

Poire Williams : C'est une poire de taille moyenne à la peau jaune dorée, lisse et satinée. Sa chair est juteuse, sucrée et fondante cependant, elle est fragile une fois mûre.

Beurre-hardy : La Beurre-hardy est une poire à chair fine et juteuse.

Louise Bonne : Cette variété est fine et juteuse, de couleur verte avec des taches brunes et rouges.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des poires lisses, fermes mais pas trop dures, exemptes de meurtrissures et de moisissures. Une poire prête à être consommée se reconnaît à son parfum et à sa chair qui cède légèrement sous la pression du doigt, autour du pédoncule.

QUE FAIRE AVEC ?

L'utilisation de la poire est presque aussi diversifiée que celle de la pomme. On mange la poire nature, cuite, déshydratée et confite. On la transforme en compote, en coulis, en gelée, en confiture, en jus, en vinaigre, en eau-de-vie, en liqueur (Poiré, Poire Williams, eau-de-vie fabriquée à partir de la variété Williams). La poire se marie bien avec les pommes, les coings, le chocolat et le gingembre. Elle est souvent cuite en compote ou pochée au vin ou au sirop. Il est alors préférable de choisir des fruits qui ne sont pas tout à fait mûrs. On l'incorpore dans les salades de fruits, les sorbets, les yogourts, les soufflés, les tartes et les charlottes; on la sert nappée et garnie de diverses façons. On met la poire dans les chutneys et les marinades. Elle confère une touche inhabituelle aux salades composées. Elle est délicieuse avec des oignons doux et des légumes légèrement amers tels le cresson, le radicchio, le pissenlit et l'endive. La poire accompagne particulièrement bien les fromages tels le brie, le camembert, le cheddar, le fromage de chèvre et le roquefort. Elle est délicieuse avec le prosciutto ou le jambon de Parme.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les poires sont fragiles; les laisser à la température de la pièce si elles ont besoin de mûrir. Lorsqu'elles sont à point, elles se conservent quelques jours au réfrigérateur.

Plusieurs variétés ne changent pas de couleur lorsqu'elles mûrissent, elles restent vertes une fois mûres; ces dernières seront donc à point si la chair cède sous une légère pression du doigt. Les consommer le plus tôt possible car leur chair a tendance à pourrir facilement.

Ne pas entasser les poires et éviter de les mettre dans un sac ou un récipient hermétique, car le gaz éthylène qui se dégage lors du mûrissement les fait vite déperir. Les conserver séparément des pommes, oignons, pommes de terre, choux et autres aliments odorants; elles en absorbent l'odeur facilement. Les poires supportent mal la congélation, sauf si elles sont cuites.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La poire est une source élevée de fibres et elle contient du potassium et du cuivre. Lorsqu'elle est déshydratée, ses éléments nutritifs sont beaucoup plus concentrés. Elle est riche en potassium; elle est une bonne source de cuivre et de fer; elle contient du magnésium, de la vitamine C, du phosphore et du sodium.

calories



calcium

protéines



sodium

glucide



acides

lipide



phosphore

magnésium



sucré

7,35
mg

fibres

1,85
mg

cuivre

gras
saturés
0,03
g

zinc

11,40
mg

fer

10,40
g

manganèse

3,03
g

0,07
mg

0,10
mg

0,10
mg

0,03
mg

vitamin
B1

0,03
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du poirier, arbre qui serait originaire du nord de l'Asie centrale et qui poussait déjà à l'état sauvage à l'époque préhistorique. La poire est cultivée depuis 3 000 ans. Égyptiens, Grecs, Romains et Chinois en firent l'éloge. Il en existe des centaines de variétés. La plupart de celles que nous connaissons aujourd'hui sont le résultat de croisements effectués aux xvii^e et xviii^e siècles, qui avaient pour but d'améliorer ce fruit.

Bruschetta poire roquefort noix [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Riz crémeux au bleu d'auvergne, oignon confit et poire rôtie [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Sorbet poire baobab [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Clafoutis aux poires à l'infusion de verveine [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Tarte aux poires et au chocolat [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Salade de fruits et granola au chocolat [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Porc grillé à la coréenne [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Poires pochées au vin rouge [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Petit suisse aux fruits [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Poires au vin [12]

[En savoir plus \[12\]](#)



Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15290>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15290>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/bruschetta-poire-roquefort-noix>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/riz-cremeux-au-bleu-dauvergne-oignon-confit-et-poire-rotie>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/sorbet-poire-baobab>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-poires-linfusion-de-verveine>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-aux-poires-et-au-chocolat>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-et-granola-au-chocolat>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/porc-grille-la-coreenne>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/poires-pochees-au-vin-rouge>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/petit-suisse-aux-fruits>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/poires-au-vin>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=3>

[16] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=4>

[17] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=5>

[18] <https://www.qooq.com/ingredients/poire?page=6>