Comment cuisiner les poires?

I. Présentation

Avec la pomme, la poire est un des fruits les plus prisés de nos vergers, notamment en période d'automne hiver.

Du côté du verger

Le Poirier une famille d'arbres fruitiers de la famille des *rosaceae.* Il porte de jolies feuilles ovales vertes foncées, des fleurs blanches qui apparaissent à la mi saison (c'est à dire après les abricotiers, amandiers,..) , puis forme pendant l'été des fruits à la forme bien caractéristique. C'est un arbre facile à cultiver, assez robuste.

Fleurs de poirier (Avril)

D'un point de vue botanique, nos poiriers actuelles descendent du **poirier commun** (*Pyrus communis L.*) , qui pousse en sauvage dans les régions tempérées de l'Europe et Asie de l'ouest. Ses fruits ont tellement plu aux premières civilisations que déjà les Grecs se sont préoccupés de cultiver des poiriers en distinguant bien les poiriers cultivés (*apios)* des poiriers sauvages (*akhras)*. Par technique de greffe, différents

cultivars ont été élaborés, fournissant des fruits précoces et ou tardifs, de différentes couleurs et saveurs, consommables crus ou uniquement après cuisson. A l'époque romaine, on compte déjà 60 variétés. Le poirier et ses cultivars traverse le moyen âge, puis à la renaissance, l'amélioration des techniques de sélection conduit à plus de 500 variétés. De quoi ne plus s'étonner des variétés ! Aujourd'hui, la poire est un arbre incontournable des vergers des particuliers, comme des exploitations agricoles.

Quelles variétés ?

Les variétés de poires sont nombreuses et se distinguent :

- par la période de maturité des fruits : allant de la fin de l'été au début de l'hiver
- du fait que le fruit se consomme uniquement cuit ou peut être dégusté cru
- par la forme
- par les saveurs
- par la texture

On classe généralement les poires en deux catégories

- **les poires d'été**, récoltées en août, plus sucrées, de durée de conservation 1 mois – 1 mois et demi
- **les poires d'automne / hiver**, ou poires de garde, de conservation longue,

En terme de variétés, on peut citer (de manière non exhaustive):

Variété	Maturité	Consommation	Disponibilité sur étals
Guyot	Août	Crue & Cuite	Août et Sept
Williams	Fin Août		Septembre –

Variété	Maturité	Consommation	Disponibilité sur étals
Conférence	Mi Septembre-Octobre	Crue & Cuite	Octobre-> Décembre
Louise Bonne	fin Septembre	Crue & Cuite	Octobre -> Décembre
Général Leclerc	mi Septembre	Crue & Cuite	Octobre->Février
Doyenné du Comice	Octobre	Crue & Cuite	Octobre -> Janvier
Martin Sec	Novembre	Cuite	Novembre -> Février
Chapelan	Décembre	Cuite	Décembre -> Mars

Dans les magasins / Sur les étals

On retrouve des poires sur les étals entre fin août et fin avril. Les variétés se succèdent au fil des mois, avec

- les poires d'été étant disponibles en Août-Septembre-Début Octobre,
- les poires d'automne / hiver disponibles entre Octobre et Février
- les poires après février sont des poires mises en garde (conservation au réfrigérateur)

L'idéal est de viser la période Août – Février.

Poires Williams

II. Comment cuisiner les poires ?

Comment l’utiliser ?

Pour les variétés de consommation crue ou cuite: La poire peut s’utiliser crue ou cuite. Leur peau n’étant pas consommable, elles doivent être lavées et épluchées avant utilisation. On peut ensuite, selon les plats :

- la cuire entière.
- la couper en deux, retirer le cœur et les pépins, puis l’utiliser
- Retirer le cœur et la couper en petits morceaux
- Retirer le cœur et l‘émincer.

Pour une consommation crue (exemple dans une salade) on privilégiera les petits morceaux.

Pour une consommation cuite, l’utilisation entière ou en deux

est particulièrement intéressant quand vous souhaitez disposer de morceaux fondants de poire dans vos plats ou vos desserts. Une découpe émincée ou en morceaux est intéressante dans les desserts « à pâte » comme les gâteaux, clafoutis, tartes, etc

(*Pour les variétés de consommation cuite)* :Pour les poires à cuire, celles-ci étant de petite taille, il est généralement préférable de les cuire entières et les servir entières.

Dans quels plats ?

La poire se prête à énormément de plats sucrés comme salés.

Côté Salé

Crue, elle peut entrer dans la composition de salades au saveurs automnales.

Cuite, elle est particulièrement intéressante pour former des garnitures de plats sucrés-salés à base de volaille ou de porc. On l'utilise alors coupée en deux ou en quarts dans la sauce, où elles mijoteront avec les autres ingrédients.

On peut aussi l'utiliser en morceaux pour composer des garnitures de chaussons, petites tourtes, bricks et autres apéritifs à grignoter. Elle s'utilise aussi émincée dans des tartes et des pizza, en association avec des fromages forts.

Côté Sucré

Côté sucré, elle est évidemment un ingrédient de choix pour les gâteaux, cakes, muffins et les tartes où elle apportera du fondant et une saveur douce et sucrée. La **tarte bourdaloue**, ou tarte amandine aux poires, est un classique. Elle est aussi un bon élément des variantes des clafoutis, fars, flognardes et flans, leur apportant du moelleux.

La **poire pochée**, c'est à dire cuite dans un sirop, est un dessert à lui seul, et peut aussi être un ingrédient des salades de fruits d'automne hiver. Ce dessert peut aussi être

mis en conservation en bocal, idéalement avec des variétés de poire à cuire. Plus classiquement, elle peut être utilisée en compote, où il sera préférable de lui associer un peu de pomme pour donner une texture plus ferme.

Tarte poires noisettes et pain d’épices

La poire peut aussi être poêlée, dans un peu de caramel ou de sucre, puis être proposée en garniture de crêpes, pancakes, ou encore fromage blanc. Par extension, elle est très intéressante dans un crumble, où son fondant contraste avec le croustillant des miettes de crumble.

La texture de la poire lui permet aussi d’être transformable en mousse ou en gelée, présentable telle quelle où intégrant des pâtisseries complexes. On pourra citer le poirier, dessert emblématique utilisant de la mousse de poire.

En enfin, ne pas oublier que l’on peut réaliser de la confiture de poires, qui se consomme du petit déjeuner au goûter, ou accompagne bien le foie gras.

Avec quoi les associer ?

D’une manière générale, la poire se marie très bien avec la cannelle, la badiane, la cardamome, le clou de girofle.. et les épices à pain d’épice. Elle s’accorde avec les noix, noisettes, amandes, qui lui apportent soit de l’amertume qui contrebalancent le sucré (noix, noisette), soit renforcent sa douceur (amande).

Côté Salé

En salé, la poire se marie très bien avec les fromages pêchus en saveur, en particulier les bleus : bleu d'Auvergne, fourme d'Ambert, roquefort.. et certains fromages de chèvre.

Elle est un excellent compagnon des viandes blanches riches en saveur comme la pintade et le canard et ainsi que toutes les volailles de Noël. Elle se marie aussi avec la viande de porc comme le filet mignon ou le rôti de porc.

En terme de légumes, elle s'associe avec les marrons et les pommes de terre.

Côté sucré

Côté sucré, la poire se marie avec le fruits de même saison : pommes, châtaignes, nashi, figues . Le citron et l'orange lui vont avec parcimonie, leur acidité pouvant « casser » la saveur de la poire.

Elle est très bien condimentée par le caramel, le miel (par petite touche) ou encore la crème de marrons. Le pain d'épice lui sied à merveille.Elle s'accorde très bien avec les éléments doux et crémeux : meringue, crème fouettée, fromages blancs, faisselle.

III. Les recettes du blog

Retrouvez les (nombreuses :p) recettes du blog pour vous inspirer :

- Pintade rôtie aux poires épicées et marrons glacés
- Cake d'automne poires, noix, noisette
- Confiture de poires aux épices douces
- Crumble poire amandes (sans beurre)

- Flognarde aux poires
- Gâteau renversé poires et chocolat noir
- Petits moelleux figues et poire
- Tarte aux poires, noisettes et pain d’épices
- Toasts à la fourme d’Ambert et poires
- Granola poires, noisette et miel
- Poirier au chocolat

Crumble poires amandes sans beurre

Petits moelleux figues poires

Confiture de poires aux épices douces

Sources de l’article :

- https://fr.wikipedia.org/wiki/Poirier_commun
- https://www.gerbeaud.com/jardin/fiches/poirier-choisir-variete-de-poire,1624.html
- https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/aliments/fruits/poire/les-varietes-de-poires
- https://fr.wikipedia.org/wiki/Chaplan