



JAMAIS TROP
CHARNUE

LA POIRE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Disponible toute l'année, elle se décline en une dizaine de variétés qui se répartissent entre l'été et la saison automne-hiver.

Peu calorique, elle renferme de nombreux nutriments et des fibres. Dégustez-la à la croque ou dévoilez toute sa douceur dans de nombreux desserts ou dans des recettes salées. Adoptez-la, elle ne vous veut que du bien !

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour choisir vos poires :

- La peau doit être lisse et bien tendue. Elle ne doit pas présenter de trace de choc ou de meurtrissure.
- Le fruit est souple autour du pédoncule lorsqu'il est à maturité. Le pédoncule doit être présent et bien attaché.
- Si vous achetez une poire d'hiver, elle doit être ferme. Elle continuera sa maturation chez vous.

CONSERVATION

La poire se conserve 2 à 3 jours à l'air ambiant.

BIEN CUISINER LA POIRE

La poire se prête à de nombreuses préparations, salées ou sucrées, lorsqu'elle ne se déguste pas nature.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

NAGE DE POIRES AUX ÉPICES ET CRUMBLE AMANDE



PRÉPARATION

20 min.

CUISON

30 min. Four et casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 poires
- 1 gousse de vanille fendue en deux dans la longueur
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- 15 g. d'amandes entières hachées
- 15 g. de poudre d'amande
- 55 cl. d'eau
- 75 g. de sucre
- 75 g. de beurre
- 75 g. de farine
- 75 g. de sucre roux

ÉTAPES

- Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre et les épices, et porter à ébullition. Pendant ce temps, peler les poires, les couper en deux et retirer les pépins.
- Déposer les poires dans le sirop chaud et les pocher une vingtaine de minutes, les retourner de temps en temps pour qu'elles s'imprègnent du sirop.
- Une fois cuites, les débarrasser dans un récipient avec le sirop, laisser refroidir puis placer au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer le crumble, mélanger le beurre, la farine, le sucre roux, la poudre d'amande et les amandes concassées, déposer sur une plaque de cuisson, enfourner et cuire 10 minutes.
- Servir les poires et le sirop dans des bols ou des assiettes creuses, parsemer de crumble aux amandes.

NAGE DE POIRES AUX ÉPICES ET CRUMBLE AMANDE

