



LA POIRE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

AUTOMNE

Astuces
Recettes

PRODUITE
ET CONSOMMÉE
DANS LA
LOIRE

À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

FEUILLETÉ À LA POIRE

4 | PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1** pâte feuilletée
- **240 g** de fourme de Montbrison soit une tranche de 1,5 cm
- **2** poires Williams ou Passe-crassane
- **50 g** de lardons ■ **50 g** de sucre semoule
- Zeste et jus de citron
- Cannelle, curry, poivre, coriandre, clou de girofle

Mettez ½ litre d'eau à bouillir avec les épices dans une petite casserole, ajoutez le sucre semoule et portez à ébullition. Epluchez les poires et coupez-les en deux. Frottez-les avec le citron et saupoudrez d'une cuillère de sucre semoule. Mettez les ½ poires à cuire dans le sirop d'épices, couvrez les poires pendant 5 à 15 minutes. Laissez refroidir complètement. Coupez la fourme de Montbrison en 4, faites blanchir les petits lardons taillés très finement puis laissez refroidir. Coupez la pâte feuilletée en 4 carrés de 12 cm sur 12. Sur une plaque de cuisson, disposez les 4 carrés de pâte, placez la fourme dans un angle à 2 cm du bord. Posez la poire sur la fourme, ajoutez les petits lardons par-dessus et saupoudrez très légèrement de curry. Faites cuire au four à 200 °C environ 10 minutes. Servir avec une salade à l'huile de noix.

Variante : Vous pouvez remplacer la pâte feuilletée par une feuille de brick et vous pouvez également agrémenter avec du miel.

MAGRET À LA POIRE

6 | PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 30 MIN.
REPOS 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **3** magrets de canard
- **6** petites poires
- **1** bouteille de vin rouge
- **3 c. à café** de fond de volaille
- **Sel, 10 grains** de poivre, **1** oignon
- **1 c. à café** de coriandre, **1 bâton** de cannelle, **2** clous de girofle

Faitez cuire les poires pelées 15 minutes environ à petite ébullition avec le vin et le mélange des épices. Laissez-les tiédir dans le jus de cuisson. Dégraissez un peu les magrets et entaillez-les côté peau. Faites-les griller à la poêle sur feu vif 10 minutes côté peau et 5 minutes de l'autre côté. Vérifiez la cuisson. Laissez reposer 10 minutes dans du papier aluminium. Egouttez les poires en gardant la sauce. Jetez la graisse de la poêle et faites revenir l'oignon émincé. Déglacez avec le vin épicié, ajoutez le fond de volaille, mélangez et laissez bouillonner jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Pour servir, tranchez les magrets, salez, poivrez, ajoutez les poires et nappez de sauce.



POIRES AUX ÉPICES ET AU CHOCOLAT



PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 grosses poires bien fermes
- 100 g de sucre, 1 jus de citron
- 1 pincée de cannelle
- 1 clou de girofle, 1 pincée de noix de muscade
- 140 g de chocolat noir ■ 20 g de beurre
- 6 c. à soupe d'eau ■ Quelques amandes effilées
- 4 boules de glace (parfum au choix)

Faites bouillir $\frac{1}{4}$ de litre d'eau avec le sucre, le jus de citron et les épices pendant 5 minutes. Pelez les poires, coupez-les en deux. Plongez les demi-poires dans le sirop et laissez-les pocher à feu doux pendant 10 minutes. Laissez refroidir. Au dernier moment, faites fondre à feu doux le chocolat avec le beurre et 6 c. à soupe d'eau. Mélangez bien. Nappez quatre assiettes à dessert avec le coulis de chocolat chaud. Disposez délicatement par-dessus les demi-poires bien égouttées et décorez avec les amandes. Ajoutez une boule de glace du parfum de votre choix.



FONDANT CHOCOLAT ET POIRE



PRÉPARATION 25 MIN.
CUISSON 55 MIN.

INGRÉDIENTS : GARNITURE

- 4 poires ■ 250 g de cerneaux de noix
- 250 g de chocolat à dessert

PÂTE

- 1 yaourt nature ■ 1 pot à yaourt d'huile
- 1 pot à yaourt de sucre en poudre
- 2 pots à yaourt de farine
- 1 sachet de levure ■ 1 c. à soupe d'eau

Epluchez les poires, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et enlevez le cœur avec les pépins. Gardez-en une pour la décoration. Coupez le chocolat en morceaux, mettez-le dans une casserole avec 1 c. à soupe d'eau et faites-le fondre à feu très doux. Pour la pâte, mélangez dans un saladier le yaourt, la farine, le sucre, la levure, l'huile, le chocolat fondu et 235 g de noix. Huilez largement un moule à cake avant d'y verser la moitié de la pâte. Disposez les poires, côté pointu vers le bas, puis recouvrez-les avec le reste de la pâte. Faites cuire à 180 °C pendant 50 minutes. Laissez refroidir puis démoulez sur un plat. Décorez avec les noix restantes rapidement séchées sous le grill et avec quelques tranches de la poire restante.

FICHE D'IDENTITÉ : LA POIRE

PÉRIODE DE PRODUCTION :
Début août à fin septembre.

PÉRIODE DE CONSOMMATION :
Début août à fin mars.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :
Poulet, pintade, foie gras, lait, fromage type Bleu, fromage de chèvre, noisette, noix de pécan, caramel, miel, chocolat, cassis, coing, abricot, cerise, pomme et framboise, biscuit.

JE LES PRÉPARE : Lavez et épluchez la poire. Coupez-la dans le sens de la longueur et enlevez le cœur avec les pépins. Pour éviter le noircissement de vos fruits, ajoutez un peu de jus de citron.

POIRES ASTUCIEUSES :
Vous pouvez réaliser une soupe de céleri-rave aux poires que vous pouvez consommer chaude ou froide. Réalisez des muffins avec des poires et du chocolat. Faites une tarte sablée aux poires et nutella qui se déguste froide. Réalisez des aumônières à la poire et au miel et des poires farcies en papillotes. Dans une verrine, mettez des poires caramélisées, du fromage blanc mélangé avec de la mascarpone et des miettes de spéculoos. Préparez en verrine une salade à la poire avec des endives en morceaux avec un assaisonnement de vinaigre et de miel, complétez avec du bacon grillé et du pain en bâtonnets. Essayez les poires au café, pour cela faites-les cuire dans 3 verres de café avec 50g de sucre. Dressez les poires sur une assiette et faites réduire le jus en ajoutant 100g de sucre. Nappez les poires et servez bien frais. Avant d'enfourner vos tartes aux poires, battez deux œufs avec de la crème fraîche, répartissez sur les poires.



DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS DONT EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.

CONSOMMER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Il est conseillé de manger chaque jour au moins 5 portions de fruits et de légumes. Vous pouvez équilibrer les portions de fruits et de légumes comme vous le souhaitez, par exemple 3 fruits et 2 légumes. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, de diversifier les variétés et de les intégrer le plus possible dans vos plats : tartes, quiches, lasagnes, salades, desserts, cocktails etc.

Les fruits sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres, en eau, ils renforcent les défenses naturelles de notre organisme et la prise régulière de fruits et légumes peut diminuer le risque de cancer. Vous pouvez les consommer crus ou cuits, mixés, en compote, en soupe et en conserve.



TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

