

Saviez-vous que?

Le Canada cultive plus de **130 variétés** de poires. Au Québec, 15 variétés résistent à notre climat. Durant les mois de septembre et octobre, vous pouvez aller cueillir vos poires chez un producteur.

5 suggestions d'utilisation

- En collation, la poire se mange fraîche, en **compote** ou en **salade de fruits** accompagnée d'un morceau de fromage.
- Pour un dessert vite fait, trempez des morceaux de poires dans une **fondue au chocolat**, du **caramel** ou du **yogourt à la vanille**.
- La poire fait de bons desserts à partager comme un **pain**, des **muffins**, de la **tarte** ou de la **croustade**.
- En coulis ou en morceaux, la poire se marie bien avec le **porc**, les **charcuteries** ou la **volaille**.
- Besoin de nouveauté? Créez un **sorbet** avec de l'eau, du sucre, du jus de citron et des poires!

Bon à savoir!

Lorsque vous offrez une poire à un enfant âgé de 4 ans et moins, assurez-vous de **retirer le cœur**. Le cœur possède les pépins qui sont petits et durs et présentent un risque d'étouffement. Vous pouvez aussi retirer la pelure qui est parfois plus difficile à manger pour les petits.

Le truc anti-gaspillage

Vos poires sont **brunies**, **abîmées** ou **molles**? Utilisez-les dans des compotes, des gâteaux, des muffins ou des smoothies. Vous pouvez aussi les congeler en morceaux ou en purée.



LA POIRE

Comment la choisir?

Choisissez des poires **lisses**, **fermes** et **sans moisissure**. Pour savoir si une poire est mûre, il suffit de presser légèrement à la base du pédoncule (petite tige au sommet de la poire). Si le doigt s'enfonce dans la chair, c'est qu'elle est prête à être mangée et sera bien sucrée.



Pourquoi on l'aime?

La poire se démarque des autres fruits par sa forme unique et sa **chair juteuse**. Bien mûre, sa texture fondante et son goût sucré nous font plaisir à tous les coups!

Comment la conserver?

La poire se conserve quelques jours sur le comptoir et environ **1 semaine** dans le réfrigérateur. Aussi, puisqu'elle capte les odeurs, on l'éloigne des aliments qui ont une forte odeur.