

# Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

## LA POIRE

### PRÉSENTATION

- Fruit **parfumé** à la chair **juteuse**.
- Au Québec, nous avons une **quinzaine de variétés** qui sont capables de résister à notre climat.
- Fruit riche en **fibres**, en **vitamines** et en **antioxydants**.

### CONSERVATION

- Laissez-la **mûrir** à température ambiante.
- **Elle mûrit de l'intérieur vers l'extérieur** donc ne pas se fier à son apparence. Elle est prête à consommer lorsqu'elle est **tendre à côté de la tige**.
- Au frigo pendant **1 semaine**.
- Peut se **congeler coupée**, avec un peu de **citron**.

### ASTUCES CUISINE

- Excellente en **compote** ou en **salade de fruits**. (gardez la pelure pour conserver les nutriments! )
- Pour les conserver longtemps, vous pouvez les mettre dans du **sirop**.
- En pâtisserie vous pouvez les intégrer dans le **pain**, les **muffins**, la **tarte** et la **croustade**.
- Utilisez-là dans des **plats salés**! En **coulis** ou **en morceaux**, la poire se marie bien avec le porc, les charcuteries ou la volaille.