Faites le plein d'Idées avec des Poires



Gourmande et polyvalente en cuisine :
La poire française, récoltée selon les variétés en été, en automne et même en hiver, est donc disponible toute l'année. Crue ou cuite, elle se marie tant aux plats salés que sucrés.

APÉRO



Nems aux poires et au reblochon 2

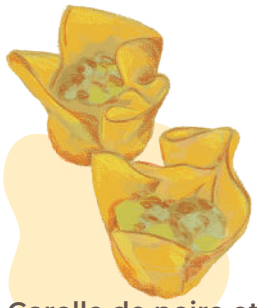


Barquettes d'endives farcies aux lamelles de poires et roquefort

ENTRÉES



Salade de mâche, poires et noix



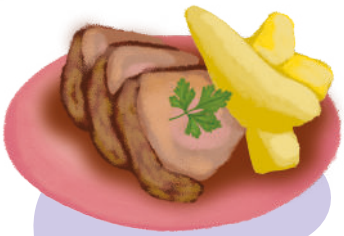
Corolle de poire et fourme d'Ambert 2



PLATS



Tarte fine aux poires et au bleu 2



Filet mignon aux poires
(recette au verso)

DESSERTS



Lassi aux poires 2



Brioche perdue aux poires et au chocolat 2



Charlotte aux poires 1



Poire pochée aux épices et son crumble
(recette au verso)

1 À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

le + nutrition de la des poires

Les poires apportent de l'énergie, des fibres, des minéraux (dont le potassium) et des vitamines, notamment de la B9. Plus elles sont mûres et juteuses, plus leur goût est sucré. Les différentes variétés de poire permettent de les savourer de multiples façons.

cerin

Idées de recettes gourmandes avec des Poires



Filet mignon aux poires et à la moutarde

INGRÉDIENTS *(POUR 4 PERSONNES)*



- 1 filet mignon (500 g environ)
- 3 poires
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de beurre ou 2 cuillérées à soupe d'huile
- ½ verre d'eau (10 cl)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile puis revenir le filet mignon salé 2 min sur feu vif de chaque côté. Baisser le feu et laisser 5 min de plus en le tournant régulièrement.

Mélanger la moutarde et le miel avec 10 cl d'eau et verser sur le filet. Mettre un couvercle et laisser cuire à feu doux 20 min en le retournant à mi-cuisson.

Peler et couper les poires en quartiers. Les ajouter dans la sauteuse, couvrir et laissez cuire encore 10 à 15 min. Servir avec l'accompagnement de votre choix (purée de pommes de terre, de céleri ou de carottes, polenta, riz...).



Poire pochée aux épices et son crumble sans four



INGRÉDIENTS *(POUR 2 À 4 PERSONNES)*

- 2 poires fermes
- 1 verre de jus de raisin non sucré + de l'eau
- Au choix : 1 bâton de cannelle, 1 ou 2 anis étoilés (badiane), 2 grains de poivre, 2 fleurs d'hibiscus, 1 zeste de citron ou d'orange bio, 1/2 cuillérée à café de mélange « pain d'épices » ou de cannelle...
- 1 ou 2 yaourts nature



POUR LE CRUMBLE :

- 40 g de beurre
- 80 g de farine
- 30 g de sucre

PRÉPARATION

DES POIRES POCHÉES :

Verser le jus de raisin dans une casserole et ajouter les épices choisies. Faire chauffer.

Peler les poires tout en conservant la queue et l'intérieur (avec les pépins). Les déposer dans la casserole et ajouter l'eau pour les recouvrir. Couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les poires soient tendres (20 à 30 min). Prélever les poires et les laisser refroidir.

DU CRUMBLE À LA POÊLE :

Mélanger la farine et le sucre. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et écraser du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 30 min (ou 10 min au congélateur).

Faire chauffer une poêle sans matière grasse. Y ajouter le crumble émietté et cuire à feu moyen/doux, 8 à 10 minutes, en remuant jusqu'à ce qu'il soit moins mou et bien doré. Transvaser dans une assiette et laisser refroidir. Il va devenir plus croustillant en refroidissant.

Pour servir, sur une assiette, déposer du yaourt puis chaque poire ou demi-poire parsemée de crumble.

Quelques Idées en + avec des poires

Pas de moule à charlotte ?
L'astuce est d'utiliser un pot de fromage blanc vide et propre !



Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand

cerin