

La mise en valeur des produits en conserve

UPPIA: la Poire.



Envie
de
poire

La betterave en conserve:



La poire

Carte d'identité



Arrivée en France au XVI^e siècle, la poire s'est rapidement imposée dans tout le pays. Disponible toute l'année, elle se décline en une **dizaine de variétés** qui se répartissent entre l'**été** et la saison d'**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 !

La poire, c'est:

En bref

- ✘ Une poire pèse 120 grammes en moyenne. Sa peau lisse se décline en teintes allant du vert au jaune. Sa chair fondante et sucrée en fait le cinquième fruit le plus consommé en France.
- ✘ D'un faible apport calorique, la poire est gorgée de sucres lents, de vitamines et de fibres. En été comme en hiver, profitez de ses bienfaits et appréciez ses différentes variétés !
- ✘ Savoureuse nature, elle se prête également à de nombreux accompagnements ou préparations aussi bien sucrées que salées.
- ✘ S'il existe près de 2 000 variétés, la production de poires en France se concentre sur une dizaine d'entre elles, distinguées en poires d'automne-hiver et en poires d'été.
- ✘ Leur culture est essentiellement localisée dans le sud et dans le centre du pays.

Les variétés de poire

✖ Les poires d'automne-hiver

✖ La Conférence

✖ Disponible de septembre à avril, la poire **Conférence** est la **poire d'automne et d'hiver par excellence**.

✖ *Robe* : de forme allongée, son pédoncule est assez long et sa robe de couleur vert-jaune. Sa peau épaisse peut être recouverte de roussissures marbrées.

✖ *En bouche* : sa chair, de couleur rosée en surface et blanche au centre, est fine et fondante. Juteuse et parfumée, elle a une saveur légèrement acidulée.

✖

✖ La Comice

✖ De forme arrondie et volumineuse, elle est disponible de septembre à décembre.

✖ *Robe* : elle affiche une couleur jaune pâle.

✖ *En bouche* : sa chair est **fondante et sucrée**.

✖ **Préparations préférées** : à croquer, en tarte, à cuisiner.

✖ Autres poires **d'automne-hiver** : la Passe-Crassane, la Beurré Hardy, etc.

Les variétés de poire

Les poires d'été

- ✗ Ces variétés de poires se dégustent rapidement. En effet, elles sont déjà à maturité lorsqu'elles sont vendues.
- ✗ **La Williams**
 - ✗ On la trouve sur les étals de nos marchés dès le début du mois de juillet.
 - ✗ *Robe* : à maturité, cette poire en forme de cloche présente une belle couleur jaune doré.
 - ✗ *En bouche* : sa chair blanche est fine et juteuse et son parfum légèrement musqué.
 - ✗ *Préparations préférées* : à croquer, en tarte ou à cuisiner
- ✗ **La Guyot**
 - ✗ Variété de poire s'épanouissant sous les rayons du soleil provençal, la Guyot se déguste bien mûre en juillet et en août.
 - ✗ *Robe* : sa teinte se décline du vert clair au jaune à maturité, souvent teinté de rose.
 - ✗ *En bouche* : très rafraîchissante, sa chair est fondante.
 - ✗ *Préparations préférées* : à croquer, à cuisiner.
 - ✗ Citons également une variété récente : l'Angély.

LES BIENFAITS DE LA POIRE AU BUREAU

**Vitamines
A, B, C, E, K**

*Très
riche en
fibres*

Ses grandes quantités
d'antioxydants, de vitamine C,
de fibres et d'acide folique la
rendent vraiment idéale pour
la construction cellulaire

*Fruit
idéal pour notre
santé*

Anti-
bactérienne
grâce à ses tanins
et son acide
caféique

Propriétés
rafraîchissantes
et seulement
57 calories
au 100g

*Régule
la circulation
sanguine*

**Réduit
le taux de
cholestérol
LDL**

*La poire est sans
aucun doute le fruit qui a
le plus de bienfaits, elle
est vraiment très saine.*



Comment la consommer:

La poire peut aussi bien être consommée crue que cuite , en salé ou sucré. Elle est alors délicieuse simplement cuite dans un sirop ou rôtie et relevée par des épices d'épices.



Le lait de coco

- ✘ Le **lait de coco** est un liquide laiteux préparé à partir de pulpe de noix de coco râpée (fruit du cocotier).
- ✘ Il est parfois confondu avec le jus présent dans le fruit, qui s'appelle jus de coco, ou eau de coco. Le lait de coco est constitué de l'albumen liquide et blanc qui, dans le fruit mûr, forme l'amande.
- ✘ Le lait de coco est préparé à partir de la pulpe de la noix (à partir du "coco sec" et non de la noix encore verte), qui est râpée finement, puis pressée dans un tissu qui sert de filtre.
- ✘ Une autre méthode consiste à faire infuser le coco râpé dans de l'eau chaude. La décoction est filtrée afin d'en extraire, avec l'eau, les graisses et la saveur. L'opération est renouvelée jusqu'à ce que la pulpe soit devenue insipide



- ✦ Le lait de coco est tout particulièrement utilisé en cuisine dans des recettes de pays du sud-est asiatique (Thaïlande, Cambodge, Malaisie, Indonésie, etc.), en Afrique et dans le Pacifique sud (Mélanésie...).
- ✦ En Polynésie française, le lait de coco est appelé ū ha'ari (composé de ū : lait et ha'ari coco) ou ha'ari uniquement (en reo tahiti) lorsqu'il est pur. Mélangé à du jus de citron et de l'eau de mer ou de l'eau de coco, il sert à fabriquer un autre condiment, le miti ha'ari. Il est aussi utilisé pour la fabrication du 'ipo.
- ✦ Il entre comme ingrédient dans la confection des bonbons coco. Une bonne piña colada se prépare avec de la Crème de noix de coco et non avec du lait de coco.



Utilisations : Envie de poire



La FICHE TECHNIQUE

Appellation: ENVIE DE POIRES		Date creation	pour	Type	Auteur							
		02/04/2019	8	Dessert	Duham F Rasoa T							
<p>Descriptif: entremets à base de poire, crème de coco et pâte de pistache. C'est une superposition de préparations réalisées à partir de ces éléments, un crémeux chocolat blanc et crème de coco, un confit de poires au Grand Marnier et une mousseline de pistache. Le tout est moulé en cylindre et déposé sur un crumble agrumes et chocolat noir, et terminé avec des copeaux chocolat noir.</p>												
Apport nutritionnel:		Coût matières total HT	35,42 €									
		Coeff multiplicateur										
		Prix de vente / Portion HT										
TECHNIQUES		DENREES				valorisation						
		NATURE	U	1	2	3	4	5	Total	PURTY	P1TY1	
<p>1. Crumble agrumes/chocolat noir Râper les zestes d'un citron et d'une orange, mélanger aux poudres, sabler. Disposer le tout sur une feuille de cuisson et cuire à 170°C environ 20 min. Faire fondre la couverture au bain marie. Laisser refroidir le crumble. Disposer des cercles inox sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Émettre le crumble dans un cul de poule, y faire couler la couverture en filet. Remuer doucement, déposer un peu de ce mélange au fond des cercles. Refroidir.</p> <p>2. Crémeux chocolat blanc/coco Chauffer la crème de coco et la crème liquide, verser le tout sur la couverture ivore, remuer, ajouter les feuilles de gélatine préalablement ramollies et incorporer le beurre en parcelles. Laisser reposer 12h.</p> <p>3. Confit de poires Grand Marnier Tailler les poires en petits dés et les enfourner à 20°C pendant 1h. Réaliser un caramel, y égrainer la vanille et ajouter les dés de poires. Bien remuer, verser le jus de citron et cuire 15 min à feu doux. Ajouter la gélatine aux poires encore chaudes débarrassées dans un cul de poule. Laisser refroidir.</p> <p>4. Mousseline pistache Réaliser une crème pâtissière et y ajouter les feuilles de gélatine. Fouetter à l'aide d'un batteur refroidir entre 35 et 38 °C. Tout en continuant à fouetter, incorporer le beurre mou et le beurre de cacao. Fouetter jusqu'au complet refroidissement, débarrasser et filmer au contact. Mettre au froid positif (12 h). Au moment, fisonner la crème au batteur pour obtenir une belle consistance.</p> <p>5. Tulle chocolat noir Tempérer la couverture, réaliser des disques de chocolat sur du papier guttare, poser par-dessus une autre feuille de papier, et à l'aide d'un ustensile à fond plat, appuyer sur les</p>		<p>Economat</p> <p>Beurre de cacao kg 0,040 0,040 13,98 0,56 €</p> <p>Chocolat ivore kg 0,375 0,375 7,25 2,72 €</p> <p>Chocolat noir kg 0,100 0,100 12,55 3,77 €</p> <p>couverture 50% kg 0,100 0,10 2,19 0,22 €</p> <p>Crème de coco kg 0,100 0,100 1,45 0,15 €</p> <p>Farine T 45 kg 0,050 0,050 7,89 0,39 €</p> <p>Fécule de maïs pce 4 5 6 15 0,27 4,05 €</p> <p>Gélatine feuille kg 0,050 0,050 13,67 0,68 €</p> <p>Noisette poudre kg 0,200 0,200 24,49 4,90 €</p> <p>Pistache pâte kg 0,400 0,400 3,32 1,33 €</p> <p>Poire Williams boîte kg 0,120 0,120 2,78 0,75 €</p> <p>Sucre roux kg 0,100 0,100 7,70 0,77 €</p> <p>Sucre semoule pce 1 1 7,70 7,70 €</p> <p>Vanille gousse kg 0,100 0,100 28,62 2,86 €</p>										
		B.O.F										
		Beurre doux kg 0,100 0,025 0,225 0,350 1,30 0,46 €										
		Crème liquide 30 kg 0,200 0,100 0,300 2,49 0,75 €										
		Lait demi-écrémé kg 0,400 0,400 1,37 0,55 €										
		Œufs pce 5 5 0,26 1,30 €										
		Fruits Légumes										
		Citron jaune pce 1 1 0,51 0,51 €										
		Orange pce 1 1 0,32 0,32 €										
		Cave / Divers										
		Grand Marnier kg 0,100 0,100 28,62 2,86 €										
		Pressage: les trois préparations principales sont moulées successivement dans un cercle haut, dressées sur un crumble agrumes et chocolat noir qui sert de socle. Une tulle au chocolat noir est déposée en haut de l'entremets avec une cuillerée de confit de poire dans son creux.	Total denrées:				34,72 €					
			Assaisonnement 2%:				0,69 €					
			Coût matières total:				35,42 €					

Voir la fiche technique en PDF dans l'article.