

# Les poires

Fruit cultivé par les Egyptiens, Grecs et les Romains serait originaire d'Asie de l'ouest. Elle n'apparut en France qu'au Moyen Age. Il en existe de nombreuses variétés de formes, saveurs et couleurs différentes. C'est un fruit de toutes saisons.

## Nutrition / Vertus

Riche en fructose, elle a une saveur sucrée plus importante que la pomme.

Riche en fibres, elle participe à réguler le transit intestinal. Toutefois, certains peuvent être très sensibles à ces fibres qui leur accélèrent le transit.

Elle a des vertus reminéralisantes. Après une séance de sport, vous pouvez manger une poire, elle recharge vos batteries grâce à son sucre, ses minéraux et participe à votre hydratation.

## Conseils pour bien les choisir

En fonction des saisons. Il est préférable de les consommer rapidement après vos achats. Elles ramollissent vite et une fois coupées, elles s'oxydent à l'air. Elles se consomment crues ou cuites.

## Formes commerciales

Fruit présent toute l'année sur les étals ou dans les rayons d'épicerie, vous pouvez les trouver :

- en vrac,
- en compote (parfois ajout de sucre)
- en purée (que du fruit)
- en boîtes au sirop, seule ou en mélange

## Idées recettes

En tarte  
Cuite, enrobée de chocolat  
En compote ou confiture pour utiliser les poires trop mûres  
En salade de fruits maison  
En cake....  
Elle se marie très bien avec le chocolat...



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*  
En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)