



[< retour](#)

Fruits et légumes

Pomme-poire



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Exotiques (Goyave, Papaye...)

Poids moyen : 134g

Fruit d'un arbre originaire d'Asie. La pomme-poire ne provient pas d'un croisement entre une poire et une pomme; elle est probablement l'ancêtre de la poire. Elle fait partie de la même famille.

Contrairement à la poire, la pomme-poire est cueillie mûre et prête à être consommée.

L'envelopper dans du papier absorbant puis dans un sac plastique placé dans le bac à légumes du réfrigérateur pour une meilleure conservation.

VARIÉTÉS

Il existe plus de 1 000 variétés de pommes-poires. La plupart sont rondes et ont la taille d'une pomme. Seules quelques-unes ont la forme d'une poire. Leur peau fine, lisse et comestible peut être de couleur jaune, vert ou brun doré. Leur chair est très juteuse, légèrement sucrée et douce comme celle de la poire avec une texture très croquante comme celle de la pomme. Selon les variétés, elle est parfois granuleuse. La taille peut être très petite ou atteindre 500 g.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir une pomme-poire parfumée, sans taches et relativement lourde pour son poids, indice qu'elle est juteuse. Ce fruit reste ferme même mûr, mais demeure fragile à cause de sa pelure mince. Les meurtrissures en surface n'altèrent pas sa chair.

QUE FAIRE AVEC ?

La pomme-poire se consomme surtout nature car sa saveur délicate est facilement masquée par les autres aliments. On la met dans les salades de fruits et les salades composées. Elle apporte une texture inhabituelle et intéressante aux plats sautés ou cuisinés à l'orientale. Elle se marie bien avec le fromage à la crème et le yogourt.

COMMENT PRÉPARER ?

La pomme-poire conserve sa forme à la cuisson, car elle reste toujours assez ferme. Elle nécessite un temps de cuisson un peu plus long que la poire. Sa teneur élevée en eau la rend plus savoureuse pochée ou cuite au four.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les pommes-poires se conservent quelques jours à la température de la pièce, et jusqu'à 2 mois au réfrigérateur si elles sont en bonne condition. Pour les protéger, les envelopper individuellement dans un papier absorbant, les mettre dans un sac de plastique perforé et les placer dans le bac à fruits. Les fruits à pelure brune se conservent plus longtemps que les fruits à pelure verte. Les fruits à pelure jaune sont les plus fragiles. Les pommes-poires supportent très mal la congélation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pomme-poire contient du potassium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	0,50 g	10,65 g	0,23 g	8,00 mg
calcium	acides gras saturés	phosphore	sucre	fibres
4,00 mg	0,01 g	11,00 mg	7,05 g	3,60 g
cuivre	zinc	manganèse	vitamin B1	vitamin B2
0,05 mg	0,02 mg	0,06 mg	0,01 mg	0,01 mg
vitamin B3				
0,22 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit préféré des Orientaux, la pomme-poire est consommée en Asie depuis les temps anciens. Elle est encore relativement peu connue sur la plupart des marchés occidentaux et ne fut introduite aux États-Unis qu'à la fin du xix^e siècle. Les principaux pays producteurs sont le Japon, la Chine, Taïwan et la Corée. Les États-Unis, la Nouvelle-Zélande et le Brésil ne produisent ce fruit que depuis quelques années seulement.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15954>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15954>