

#### Les plus connues :

La Guyot,  
la Williams,  
la Comice,  
la Beurré Hardy,  
la Conférence,  
la Passe  
Crassane.



Elle apporte une  
bonne quantité de  
vitamines (C, B, A et  
E) et de minéraux,  
particulièrement du  
potassium.



#### Idées recettes :

Rôti de porc caramélisé aux poires  
Tartine au bleu et poires  
Compote de poires à la cannelle  
Tarte poires chocolat  
Verrine de fromage blanc aux  
poires



## Les Poires

Elle fait partie des fruits les plus consommés dans l'hexagone. Elle est essentiellement cultivée dans le Sud-Est de la France.

Les mois de consommation idéale sont :

**TOUTE L'ANNÉE\***

\* Ses multiples variétés permettent de la trouver sur nos étals et de la déguster tout au long de l'année.

## UNE SAISON...UNE RECETTE

# Mousse de poire façon Belle Hélène



### Ingédients :

1 boîte de poire au  
sirop de 400 g  
50 cl crème anglaise  
50 cl de crème liquide  
à 30 % de matières  
grasses  
35 g de sucre glace  
2 feuilles de gélatine  
Muscade moulue  
200 g de chocolat noir  
pâtissier  
20 cl de lait



### Progression :

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide jusqu'à ramollissement, les essorer et les mélanger à la crème anglaise préalablement tiédie.
2. Mixer les poires au sirop et ajouter à la crème anglaise.
3. Monter la crème liquide bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur et ajouter la muscade ainsi que le sucre glace en pluie.
4. Incorporer la chantilly petit à petit au mélange. Verser l'appareil dans des emporte-pièces et réserver au frais.
5. Fondre le chocolat cassé en morceaux dans le lait à feu doux.
6. Démouler et napper avec le coulis au chocolat.

JANVIER - FÉVRIER 2017

## Soyons Complices à table !



EDITO

### La crème fraîche, c'est un produit laitier ?

Bien que celle-ci soit issue de l'écrouissage du lait entier, elle contient trop peu de calcium pour être considérée comme telle.

Ce n'est pas un produit laitier, c'est un corps gras. Mais c'est elle la moins grasse de sa famille (30 à 40% de matières grasses). A quantité égale, la crème fournit moins de lipides que l'huile (100%) et que le beurre ou la margarine (82%).

Consommée avec modération, elle s'ajoute dans des recettes sucrées ou salées et, pour varier les plaisirs, elle se décline dans le commerce : fraîche, fleurette, liquide ou épaisse.

Vous souhaitez connaître le secret pour réussir à tous les coups votre chantilly et apporter une touche de gourmandise à vos desserts ? Quelques heures avant préparation, mettez votre saladier au réfrigérateur et utilisez une crème liquide à 30% de MG bien froide !

Votre Diététicienne  
à votre écoute sur le site  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

Recette proposée par  
Christine TABALLET, diététicienne,  
Néa et Bourgogne

