



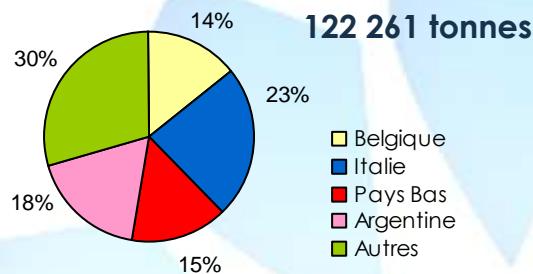
## Historique

Originaire de l'Asie centrale, le poirier s'est répandu très tôt dans toute l'Europe occidentale (on a retrouvé des pépins de poire dans de nombreux sites préhistoriques). La culture proprement dite de la poire aurait commencé en Chine, plus de 4000 ans avant Jésus Christ. Bien que les Grecs semblent avoir été les premiers à apprécier la poire, qu'Homère nommait "cadeau des Dieux", ce sont les Romains qui développèrent nombre de variétés. A l'époque médiévale, les poires ne devaient guère être fameuses, si l'on en croit leur nom : "caillou rosat", "poire d'angoisse"..., mais les variétés se sont rapidement améliorées. Apparue en France au XVI<sup>e</sup> siècle, la poire, comme beaucoup d'autres fruits, a été rendue célèbre par le jardinier de Louis XIV.

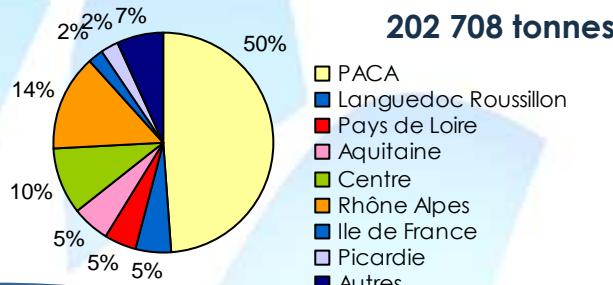
## Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

### Importations

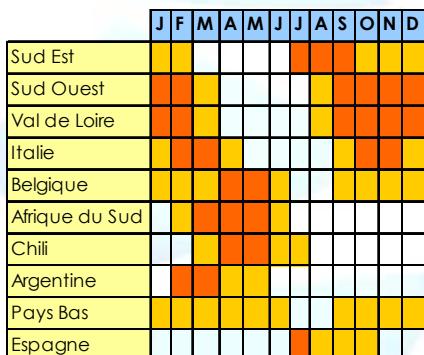


### Production française



**4ème fruit le plus acheté**  
**0,9 kg/acte d'achat**  
**4,9 kg/ménage/an**

## Saisonnalité



Un fruit disponible **toute l'année** grâce à la diversité des sources d'approvisionnement et au stockage.

On distingue les poires d'**été** (Guyot ou Williams), d'**automne** (Beurré Hardy, Harrow Sweet, Doyenné du Comice ou Forelle) et d'**hiver** (Passe Crassane, Angélys ou Conférence)



## Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : [aprifel.com](http://aprifel.com)

Elle renferme une large gamme de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments utiles pour l'**équilibre alimentaire**. Elle aide à satisfaire les besoins de l'organisme en de nombreux nutriments.

**Modérément énergétique** (pas plus de 50 kcalories aux 100 g).

Ses fibres (plus ou moins abondantes selon les variétés, constituées pour l'essentiel de fibres insolubles, celluloses, hémicelluloses, lignine à l'état de traces, et pour le reste de pectines, fibres solubles) ont la propriété de stimuler très efficacement le fonctionnement des intestins : elles augmentent le volume du bol alimentaire, et accélèrent le **transit intestinal**.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	150
Adultes	150
Personnes agées	150

## Conseils

Consommée nature, en salade de fruits, en tarte, cuites au vin, en accompagnement de gibier...



La poire doit être achetée le plus près possible d'une **maturité optimale**.