

## Choisir

Le petit voile blanc que vous observez parfois sur certaines prunes (ou quelquefois sur le raisin) est une protection naturelle du fruit, la pruine. Les professionnels la nomment parfois « fleur ». Il s'agit de paillettes de cire que le fruit produit pour se protéger de la chaleur. Très fragile, sa présence est donc un gage de fraîcheur des fruits. Mais attention, son absence ne doit pas être cause de rejet : certaines variétés de prunes en sont naturellement dépourvues.

## Conserver

Bien qu'il soit vivement conseillé de les déguster le plus rapidement possible, les prunes se conservent, sans problème, quelques jours, au réfrigérateur. Veillez alors à les sortir du bac à légumes quelques temps avant de les déguster.

Si vous souhaitez conserver un peu de soleil d'été au cœur de l'hiver vous pouvez aisément conserver les prunes au congélateur (après les avoir dénoyautées), ou les transformer en délicieuses confitures et gourmandes conserves à l'eau-de-vie.

## Préparer

Tout simplement : il suffit d'ouvrir la prune en deux et d'ôter le noyau !

## Trucs et astuces...

- Pour éviter que l'eau rendue par les fruits ne détrempe la pâte, disposez les demi-prunes tournées vers le haut. Ou, encore plus simplement, saupoudrez la pâte à tarte de poudre d'amandes ou de gâteaux secs concassés (comme les macarons, les galettes bretonnes...) qui absorberont ce jus de cuisson.

## Forme et Santé

La richesse de la prune en divers minéraux, oligo-éléments et vitamines (B, C, E, carotène) en fait un fruit particulièrement intéressant et assez peu calorique. Ses fibres et le sorbitol (stimulant la vésicule biliaire) que contient ce fruit facilitent le bon fonctionnement intestinal. Les pigments, très abondants, des prunes violettes augmentent la résistance des petits vaisseaux sanguins.

## la prune



Savez-vous d'où provient l'expression « pour des prunes » ? À l'origine cette remarque, non dépourvue de moquerie, s'adressait aux croisés qui échouèrent à Damas et, en fait de conquêtes, ne ramenèrent en France... que des pruniers !

## Connaître

De juillet à la fin septembre, quelques mois seulement pour déguster plusieurs sortes de prunes !

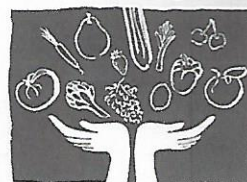
Ainsi la **reine-claude** dorée aux fruits mordorés et dodus, gorgés de sucre, est principalement cultivée dans la région Midi-Pyrénées où les producteurs réunis sous une marque collective garantissent des prunes de qualité.

**Mirabelle...** de Lorraine, bien sûr ! Car si la culture de cette prune, petite bille dorée, tachetée de carmin, au goût suave, existe dans d'autres régions, elle est l'emblème des départements lorrains (elle bénéficie d'un label régional). Elle est surtout commercialisée en août et en septembre.

Moins courante, la **quetsche**, aux fruits allongés d'un bleu violacé, provient aussi de l'Est de la France, d'Alsace notamment. Elle est parfois confondue avec la prune «**Président**», une autre prune oblongue et bleue que l'on rencontre plus fréquemment et qui est essentiellement cultivée dans le Sud-Ouest de la France.

Plus récemment introduites dans le verger français (vers 1960), les prunes dites «**américano-japonaises**» semblent imposer, au fil des années, leurs gros fruits colorés dont la chair est à peine encombrée par un petit noyau.

FRUITS ET LÉGUMES FRAIS



DE 5 À 10 PAR JOUR

N°Azur 0 810 810 000

PRIX APPEL LOCAL

SERVICE CONSOMMATEURS  
FRUITS ET LÉGUMES FRAIS

60 rue du Fg Poissonnière 75010 Paris

www.10parjour.net