



< retour

## Fruits et légumes

# Mirabelle(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]  
TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)

**Origine :** Lorraine

**Famille :** Prunes

**Poids moyen :** 10.6g

La mirabelle, petite prune couleur d'or, est originaire de Lorraine. C'est le régal à ne pas manquer de la fin de l'été : très éphémère, son précieux goût de miel en fait un fruit recherché.

La mirabelle est également délicieuse dans les plats salés. Associée à du fromage de

chèvre, pour des tapas qui changent, ou entourée de jambon cru comme des pruneaux, et même cuites dans un poulet façon tajine.

## VARIÉTÉS

Il existe de multiples variétés de mirabelles. Parmi celles-ci, la mirabelle de Metz à la peau très fine et colorée, idéale pour les confitures, la mirabelle de Nancy, plus grosse et plus jaune, la prune mirabelle précoce, qui arrive à maturité dès le mois de juillet, mais aussi la mirabelle de Flotow, la mirabelle parfumée de septembre, la mirabelle double de Herrenhausen, la mirabelle tardive, la Bellamira, variété allemande issue du croisement entre la prune Cacanska Najbolja (Serbie) et la mirabelle de Nancy, ou la Miragrande. Seule la mirabelle de Lorraine bénéficie d'une Indication Géographique Protégée (IGP), depuis 1996.

**La mirabelle de Metz :**La plus réputée : très petite, sa peau fine est colorée de jaune et de rouge. C'est avec celle-ci que l'on fait les meilleures confitures. Sa récolte commence début août. Cette variété bénéficie d'une IGP (Indication Géographique Protégée).

**La mirabelle de Nancy :**Plus grosse que la mirabelle de Metz, elle a une peau jaune unie et présente une bonne tenue à la cuisson. Sa récolte est plus tardive, à la mi-août. Cette variété bénéficie d'une IGP (Indication Géographique Protégée).

## COMMENT CHOISIR ?

Les mirabelles ne sont récoltées que pendant 6 semaines. Les choisir recouvertes de "pruine", mince couche cireuse et comestible qui les protège. Éviter les mirabelles fendues ou trop molles, et les choisir bien fermes et rebondies. Quand on coupe une mirabelle en deux, son noyau doit se détacher tout seul. C'est le signe d'une excellente maturité.

## QUE FAIRE AVEC ?

La mirabelle est délicieuse à consommer comme un snack sucré ! On la cuisine aussi en tarte, en clafoutis, en compote, glissée dans la pâte d'un quatre-quart, enfouie sous une pâte à crumble... La sucrer avec modération car son goût est déjà très marqué. Elle appréciera la compagnie d'épices comme la vanille, la cannelle et le gingembre, et pourra même être dégustée tiède.

## COMMENT PRÉPARER ?

De par sa petite taille, la mirabelle cuit très rapidement. On peut la faire sauter au beurre et en garnir une glace vanille, pour un savoureux dessert express. En confiture, la mirabelle a une cuisson brève (environ 10 à 15 minutes), suffisante pour la confire dans le sucre. Il suffit de compter 800 g de sucre pour 1kg de mirabelles.

# COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La mirabelle ne se conserve pas plus de trois jours hors du réfrigérateur, pour préserver sa tendre saveur sucrée. Elle est parfaite en confitures et en bocaux au naturel. Pour en profiter toute l'année, il suffit de la surgeler : la rincer, la couper en oreillons, ôter le noyau et les surgeler bien à plat avant de les mettre en sachet.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La mirabelle est riche en fibres. C'est aussi la plus sucrée de toutes les prunes : 15 g de glucides pour 100 g de mirabelles. Elle est également riche en vitamine A, excellente pour la peau, et en vitamine C, comme tous les fruits et légumes.

calories



protéines



glucide



lipide



fibres



\* Source de données : AFSSA

cuiivre



zinc



manganèse



vitamin  
PRO A



# HISTOIRE

Rapportée des Croisades au 15e siècle par le Duc d'Anjou et de Lorraine, René 1er, la mirabelle s'est parfaitement acclimatée à la Lorraine, qui concentre 80% de sa production mondiale. Son nom vient du latin "mirabilis", qui signifie "belle à voir", en référence à sa couleur dorée.

## Gâteau au fromage blanc sur compote de mirabelles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Mirabelles caramélisées [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Salade d'automne sucrée salée [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Lapin en gelée de mirabelles [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Tatin de mirabelles déstructurée [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

## Sauté de veau aux mirabelles [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

## Tarte tatin aux mirabelles [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

## Epaule de veau aux mirabelles [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15235>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15235>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-au-fromage-blanc-sur-compote-de-mirabelles>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/mirabelles-caramelisees>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/salade-dautomne-sucree-salee>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/lapin-en-gelee-de-mirabelles>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tatin-de-mirabelles-destructuree>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/saute-de-veau-aux-mirabelles>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/tarte-tatin-aux-mirabelles>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/epaule-de-veau-aux-mirabelles>