< retour

Fruits et légumes

Pruneau(x)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

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

Poids moyen : 15g

Prune déshydratée. Les prunes que l'on destine à la déshydratation ont généralement une chair ferme et un contenu élevé en sucre.

Les prunes furent longtemps séchées au soleil. Une déshydratation au four efficace peut se faire en 3 ou 4 jours, le fruit ne contient plus alors que 18 à 19% d'eau. Des dessiccateurs

plus performants peuvent le faire en 12 à 24 h. Pour obtenir 1 kg de pruneaux, on doit utiliser au départ 2,5 kg de prunes fraîches. À partir des pruneaux, on produit aussi du jus de pruneaux.

L'amande nichée dans le noyau du pruneau contient une substance toxique: l'acide cyanhydrique. C'est pourquoi on peut consommer l'amande mais en petite quantité seulement.

VARIÉTÉS

Il n'y a que certaines variétés de prunes qui se prêtent à la déshydratation, dont la prune d'Ente aussi appelée prune d'Agen. Le pruneau est une variété de prune qui donne de bons résultats pour la déshydratation sans qu'il soit nécessaire de retirer le noyau.

COMMENT CHOISIR ?

Les pruneaux sont vendus dénoyautés ou non. Leur grosseur et leur qualité sont variables. Choisir des pruneaux bien noirs, brillants, moelleux et charnus, non poisseux ni moisis. S'ils sont secs, c'est qu'ils sont vieux. Cela peut aussi signifier que les pruneaux n'ont pas été traités à l'aide d'additifs.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pruneaux sont souvent consommés tels quels ou cuits en compote. On les incorpore entiers ou en morceaux dans les sauces, gâteaux, biscuits, muffins, puddings. Les pruneaux sont également délicieux pour accompagner le lapin (un classique) et le porc, ainsi que la volaille et le gibier. Pour faire une compote de pruneaux, le sucre ne doit être ajouté qu'en fin de cuisson, sinon le fruit ne pourra absorber l'humidité.

COMMENT PRÉPARER ?

Le pruneau est souvent utilisé avec l'agneau dans la cuisine du Proche-Orient et de l'Iran. Tremper les pruneaux dans de l'eau, du jus ou de l'alcool peut remplacer ou abréger le temps de cuisson. Lorsque des pruneaux sont trop desséchés, il suffit de les faire tremper dans de l'eau bouillante, puis de les égoutter et éponger avant de les utiliser.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
Conserver les pruneaux à l'abri de l'air et des insectes, dans un endroit ni trop humide ni trop sec. Les réfrigérer prolonge leur conservation.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pruneaux sont une excellente source de potassium, une bonne source de cuivre, de vitamine A, de fer, de magnésium et de vitamine B6; ils contiennent de la vitamine B12, de la niacine, de l'acide pantothénique, du phosphore, du zinc, de la vitamine C et du calcium.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
244 kcal	2,36 g	52,30 g	0,71 g	33,70 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
47,90 mg	4,33 mg	0,07 g	0,40 mg	77,40 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
37,90 g	5,83 g	0,42 mg	0,46 mg	1,98 mg

manganèse
0,33 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Les méthodes industrielles actuelles utilisent des fours où la température, la circulation d'air et le degré d'humidité sont contrôlés.

Far breton [3]

En savoir plus [3]

Far breton au caramel au beurre salé [4]

En savoir plus [4]

Tourte d'agneau aux champignons [5]

En savoir plus [5]

Lapin aux pruneaux [6]

En savoir plus [6]

Carbonnade de veau aux pruneaux [7]

En savoir plus [7]

Lapin à la bière et aux pruneaux [8]

En savoir plus [8]

Clafoutis aux pruneaux [9]

En savoir plus [9]

Fruits déguisés [10]

En savoir plus [10]

Boulette "boost" à la chlorelle [11]

En savoir plus [11]

Tajine de pintade aux fruits secs [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] 3 [14] → [13] dernier » [14]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15316
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15316
[3] https://www.qooq.com/recipes/far-breton-0
[4] https://www.qooq.com/recipes/far-breton-au-caramel-au-beurre-sale
[5] https://www.qooq.com/recipes/tourte-dagneau-aux-champignons
[6] https://www.qooq.com/recipes/lapin-aux-pruneaux
[7] https://www.qooq.com/recipes/carbonnade-de-veau-aux-pruneaux
[8] https://www.qooq.com/recipes/lapin-la-biere-et-aux-pruneaux
[9] https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-pruneaux
[10] https://www.qooq.com/recipes/fruits-deguises
[11] https://www.qooq.com/recipes/boulette-boost-la-chlorelle

[12] https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-pintade-aux-fruits-secs
[13] https://www.qooq.com/ingredients/pruneaux?page=1
[14] https://www.qooq.com/ingredients/pruneaux?page=2