< retour

Fruits et légumes

Prune

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

- À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)
Origine : Chine
Famille : Rosacées
Poids moyen : 70g

Le prunier pousse sous les climats chauds et tempérés. Il atteint habituellement de 4 à 6 m de haut, mais des variétés naines, dont les fruits sont plus faciles à cueillir, ne mesurent que

2 à 3 m.

Les feuilles sont généralement ovales, les fleurs sont blanches et apparaissent au printemps avant les feuilles. La chair de la prune prend des teintes de rouge, de jaune, d'orangé ou de jaune verdâtre. Elle peut adhérer au noyau ou s'en détacher plus ou moins facilement.

Elle peut être plus ou moins juteuse et parfumée, sucrée ou acidulée, croustillante ou farineuse. Une prune à la chair brunie est moins savoureuse, car elle a souffert du froid.

Les plus importants pays producteurs de prunes sont la Russie, la Chine, les États-Unis, la Roumanie et la Yougoslavie. En Amérique du Nord, une grande quantité de prunes proviennent de la Californie qui produit 89% de la récolte américaine et plus de 140 variétés; l'espèce japonaise domine: la santa rosa est l'une des plus connues. En France, les variétés les plus courantes sont la reine-claude (dédiée à Claude de France, femme de François Ier), la mirabelle, la quetsche (cultivée surtout en Alsace, d'où son nom d'origine germanique) et la prune d'ente provenant du sud-ouest de la France aussi appelée prune d'Agen, et qui est surtout utilisée déshydratée.

La prune peut remplacer la cerise fraîche dans la plupart des desserts.

VARIÉTÉS

On regroupe habituellement les prunes en six espèces principales :

La prune européenne (Prunus domestica) : La prune européenne (Prunus domestica), nommée aussi prune commune, est de forme ovale, de couleur foncée, bleue ou rouge et de taille moyenne. La peau épaisse à chair ferme est de couleur jaune ou jaune verdâtre. Elle est consommée fraîche ou en conserve, quoique la majorité de la production soit séchée.

La prune japonaise (Prunus salicina) : La prune japonaise (Prunus salicina) est de couleur jaune, cramoisie, pourpre ou verdâtre; sa taille est variable, à chair pâle (jaune doré ou verdâtre), juteuse et sucrée. Son sommet plus prononcé lui donne une forme de cœur, sinon elle est de forme ronde. Elle est consommée fraîche ou en conserve.

La prune américaine : La prune américaine forme un groupe qui comprend plusieurs espèces comme la Prunus americana, résistante au froid et dont la pelure et la chair sont de couleur ambre; on la retrouve sur les côtes ouest et est des États-Unis.

La prune Damson (Prunus insititia) : La prune Damson (Prunus insititia), dont la pelure est bleue et le goût plutôt âpre et acide, est idéale pour la préparation de confitures et de gelées; ce groupe inclut entre autres les mirabelles.

La prune ornementale (Prunus cerasifera) : La prune ornementale (Prunus cerasifera)

est un fruit rouge, qui sert aussi à la préparation de confitures et de gelées.

La prune sauvage (Prunus spinosa, Prunus nigra) : La prune sauvage (Prunus spinosa, Prunus nigra) est petite, globulaire, bleu noirâtre et acide.

COMMENT CHOISIR ?

Rechercher des prunes parfumées, à la peau bien colorée, qui cède sous une légère pression des doigts. Une prune dont la peau est encore recouverte de «pruine» (couche poudreuse qui recouvre certains fruits) est signe qu'elle n'a pas été trop manipulée. Écarter les prunes dures et peu colorées, qui ne sont pas encore mûres, ou les prunes très molles, meurtries ou tachées.

QUE FAIRE AVEC ?

La prune fraîche est excellente nature. On la mange telle quelle ou on l'ajoute aux salades de fruits. Cuite, elle s'apprête de diverses façons, notamment en confiture, en gelée et en compote. Elle accompagne très bien le porc, le gibier et la volaille et peut aussi se transformer en sauce aigre-douce. Elle est délicieuse dans les tartes, les gâteaux, les puddings, les muffins et la crème glacée. Les prunes sont mises en conserve, confites, déshydratées, conservées dans le vinaigre (notamment la quetsche), réduites en jus, transformées en eau-de-vie (prunelle, mirabelle) ou en vin. On nomme les prunes déshydratées «pruneaux».

COMMENT PRÉPARER ?

Éviter de surcuire les prunes, car elles se transforment rapidement en bouillie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui
La prune est moyennement périssable. La laisser à l'air ambiant si elle doit mûrir, la surveiller cependant car elle mûrit très rapidement. La conserver au réfrigérateur lorsqu'elle est mûre, pendant quelques jours. La prune se congèle bien; il faut cependant retirer le noyau qui lui donne un goût amer.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La prune est une bonne source de potassium et contient de la vitamine C et de la riboflavine. Elle est réputée pour ses propriétés laxatives, qui sont fortement augmentées lorsqu'elle n'est pas mûre. On la dit énergétique, diurétique, désintoxiquante et stimulante.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

46 kcal	0,70 g	11,42 g	0,28 g	7,00 mg
calcium	acides gras saturés	phosphore	sucre	fibre
6,00 mg	0,02 g	16,00 mg	9,92 g	1,60 g
cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin B1
0,06 mg	0,10 mg	0,17 mg	0,05 mg	0,03 mg
vitamin B2				
0,03 mg				

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du prunier, arbre qui serait originaire de Chine. Toutefois le lieu d'origine du prunier est incertain, car on le cultivait dans de nombreuses régions dès la préhistoire. Les premières variétés de prunes avaient une saveur aigre. On connaissait plus de 300 variétés de prunes du temps des Romains. Ceux-ci faisaient sécher les prunes de Damas que les croisés rapportaient en Europe au début du xiie siècle. Par la suite, la variété européenne ou commune fut apportée en Amérique par les premiers colons au début du xviie siècle. Il en existe maintenant plus de 2 000 variétés.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15386

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15386