



< retour

Fruits et légumes

Pêche



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 : 140g

La pêche est proche parente de l'abricot, de l'amande, de la cerise et de la prune. Le pêcher peut mesurer de 5 à 8 m. Ses feuilles sont caduques et il produit de magnifiques fleurs roses qui poussent avant les feuilles au printemps. Il préfère les climats chauds mais certains hybrides supportent des conditions plus fraîches. Les plus grands producteurs de pêches sont l'Italie, les États-Unis, la Chine et la Grèce.

La pêche possède une chair juteuse, sucrée, parfumée et plus ou moins ferme. Elle recèle un noyau ovale et ligneux qui mesure environ 3 cm de longueur. Ce noyau peut être adhérent (variété pavie), semi-adhérent ou libre. Il renferme une amande qui contient de l'acide cyanhydrique, une substance toxique. On peut consommer l'amande mais en petite quantité. Certaines variétés de pêches sont hâtives tandis que d'autres sont tardives.

La pêche est très souvent enduite d'une très mince pellicule de cire par les producteurs, ce qui prolonge sa durée de conservation; il est important de bien la laver avant de la consommer.

VARIÉTÉS

La peau comestible de la pêche est plus ou moins mince, duveteuse et jaunâtre. Dans certaines variétés, elle est teintée de cramoisi et ce, même si la pêche n'est pas mûre. Cela n'est pas un indice de qualité, c'est une caractéristique génétique. La chair de la pêche est jaune ou blanc verdâtre. Les variétés à chair blanche sont plus fragiles mais plus sucrées et plus juteuses. Elles représentent environ 30% du marché en France alors qu'en Amérique du Nord, elles sont peu commercialisées.

Pêche de vigne : La pêche de vigne, jaune, blanche ou rouge est charnue, juteuse et sucrée.

COMMENT CHOISIR ?

Les pêches pourrissent facilement, même quand elles ne sont pas mûres. Il est préférable d'acheter seulement la quantité que l'on prévoit de consommer rapidement. Choisir des pêches parfumées et pas trop dures, exemptes de taches, de gerçures et de meurtrissures. Écarter les pêches verdâtres, car elles ont été récoltées trop tôt et mûriront mal. De plus, des fruits cueillis avant maturité ne peuvent être aussi sucrés, car la teneur en sucre n'augmente plus après la cueillette.

QUE FAIRE AVEC ?

Excellente nature, la pêche peut aussi être cuite, déshydratée, mise en conserve, confite ou congelée. Elle entre notamment dans la préparation de tartes, crêpes, gâteaux, salades de fruits, yaourts, glaces, sorbets ou soufflés. La pêche Melba est un dessert classique. Il fut créé en 1892 par le célèbre cuisinier français Escoffier, en l'honneur de la cantatrice australienne Nelly Melba. La présentation classique consiste en une demi-pêche pochée au sirop, dressée dans une coupe de glace à la vanille et nappée de purée de framboise. On transforme la pêche en gelée, en confiture, en marinade, en jus, en compote, en liqueur et en eau-de-vie. Elle accompagne des mets salés, notamment les fruits de mer, la volaille et le

porc. Elle est délicieuse arrosée de vinaigrette. On peut déshydrater les pêches en purée.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Manipuler les pêches avec soin car elles se détériorent rapidement dès qu'elles sont meurtries. Les laver uniquement avant de les utiliser et les conserver non entassées, pour éviter qu'elles pourrissent. Laisser les pêches à la température de la pièce si elles ne sont pas tout à fait mûres.

Les glisser dans un sac de papier si l'on désire accélérer le mûrissement, tout en veillant à ce qu'elles ne pourrissent pas. Les pêches ne se conservent guère plus de 3 ou 4 jours à la température de la pièce, et un peu plus longtemps réfrigérées. Les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les consommer, afin qu'elles soient plus savoureuses.

Les pêches se prêtent bien à la mise en conserve et à la congélation. Enlever cependant le noyau qui donne un goût amer. Lorsque les fruits sont très mûrs, les congeler en compote ou en purée. L'ajout de jus de citron empêchera les pêches de noircir.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La pêche est une bonne source de potassium; elle contient de la vitamine C, de la vitamine A et de la niacine. Elle se digère facilement sauf si elle n'est pas mûre. On la dit diurétique, stomachique et légèrement laxative.

Lorsque la pêche est déshydratée, ses éléments nutritifs sont concentrés. Elle est riche en potassium et en fer; elle est une bonne source de vitamine A, de niacine, de cuivre, de magnésium, de riboflavine. Elle contient du phosphore, de la vitamine C et du zinc. La pêche déshydratée contient souvent un additif (anhydride sulfureux, sorbate de potassium, acide sorbique ou bisulfite de sodium), qui avive sa couleur et augmente sa durée de conservation.

calories

54
kcal

protéines

0,70
g

glucide

11,30
g

lipide

0,25
g

magnesium

9,40
mg

calcium

6,10
mg

sodium

2,20
mg

acides
gras
saturés

0,02
g

phosphore

19,50
mg

sucré

11,30
g

fibre

cuivre

zinc

fer

manganèse

2,00
g

0,07
mg

0,14
mg

0,27
mg

0,06
mg

vitamin
B1

0,02
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit du pêcher, arbre originaire de Chine. Les Occidentaux auraient découvert la pêche en Perse lors de la conquête d'Alexandre le Grand. Ils crurent qu'elle venait de cette région où elle était très abondante et ils la nommèrent persica. Les Chinois cultivent la pêche depuis la Haute Antiquité. Fascinés par la douceur et la saveur exquise de ce fruit, ils ont créé de nombreuses légendes et superstitions le concernant. Ils ont notamment attribué à la pêche le pouvoir de rendre immortel.

Fruits au sirop [3]

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

Bouchées sucrées à la brioche [4]

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

Pêche pochée aux fruits rouges [5]

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

Lapin aux pêches rôties [6]

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

Semifreddo aux fruits [7]

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

Salade sucrée salée aux pêches, tomates et fruits secs [8]

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

Salade de fruits et tube croustillant à la crème [9]

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

Cristal de fruits de saison au muscat [10]

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

Salade de magrets de canard séchés aux pêches [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Gâteau aux pêches [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

4

[15]

→

[13]

dernier »

[15]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15412>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15412>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/fruits-au-sirop>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-sucrees-la-brioche>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/peche-pochee-aux-fruits-rouges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/lapin-aux-peches-roties>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/semifreddo-aux-fruits>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-sucree-salee-aux-peches-tomates-et-fruits-secs>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-et-tube-croustillant-la-creme>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cristal-de-fruits-de-saison-au-muscat>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-magrets-de-canard-seches-aux-peches>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-aux-peches>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/peche?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/peche?page=2>

[15] <https://www.qooq.com/ingredients/peche?page=3>