



[< retour](#)

*Epicerie*

# Confiture de pêche



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Confitures, gelées, coulis

**Poids moyen :** 370g

Attention les fourmis adorent les confitures.

## 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 la chair blanche sont plus fragiles mais plus sucrées et plus juteuses. Elles occupent environ 30% du marché en France alors qu'en Amérique du Nord elles sont peu commercialisées.

## COMMENT CHOISIR ?

Il existe différentes catégories de confiture, vérifier la composition de la confiture de pêche: extra, elle doit contenir 45% de fruits sinon ce n'est qu'une simple confiture de qualité moindre. Tous les ingrédients doivent être indiqués sur l'étiquette.

## 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, yogourt, 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 framboises. 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

Conserver à l'abri de la lumière et de l'humidité dans un endroit sec mais frais. Si la confiture est entamée, la consommer rapidement. S'il s'agit d'un bocal à vis, ne pas le revisser mais le recouvrir d'un papier aluminium percé de petits trous et maintenu par un élastique.

## 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.

calories

**241**  
kcal

protéines

**0,58**  
g

glucide

**58,60**  
g

lipide

**0,18**  
g

magnesium

**3,93**  
mg

calcium

sodium

acides

phosphore

sucre



fibres



cuivre



zinc



fer



manganèse



vitamin  
B1



[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.

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

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15819>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15819>