



< retour

Fruits et légumes

Nectarine(s)



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 : 125g

Fruit originaire de Chine, la nectarine ressemble à la pêche et appartient à la même famille. La nectarine (forme scleronucipersica) est une pêche à peau lisse et à noyau libre; le brugnion (forme aganonucipersica) est une pêche à peau lisse et à noyau adhérent. Commercialement, le terme nectarine désigne les deux espèces.

Pour empêcher la chair de ces fruits de s'oxyder, la consommer sans délai ou l'arroser d'un peu de jus de citron ou de lime, de vin, de vinaigre ou de vinaigrette, selon l'usage que l'on en fera.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de ces fruits. Aux États-Unis seulement, 85 variétés ont été créées depuis le début des années 50. Leur période de maturation s'étend du printemps à l'automne. La nectarine et le brugnons se distinguent de la pêche par leur peau lisse plus colorée et par leur chair un peu plus savoureuse. Leur chair blanche ou jaune peut être rouge près du noyau. Elle est ferme, juteuse, sucrée et légèrement aigrelette.

COMMENT CHOISIR ?

Les nectarines et les brugnons sont très fragiles; on les cueille souvent lorsqu'ils sont à maturité mais encore durs. Choisir des fruits parfumés et pas trop durs, exempts de taches, de gerçures et de meurtrissures. Écarter les fruits verdâtres car ils ont été récoltés trop tôt et mûriront mal. De plus, le contenu en sucre des fruits cueillis avant d'être murs n'augmente plus après la cueillette.

QUE FAIRE AVEC ?

Ces fruits sont excellents nature. Ils peuvent aussi être cuits, déshydratés, mis en conserve, confits ou congelés. Ils s'apprêtent comme la pêche, qu'ils peuvent remplacer dans la plupart des recettes. On les met notamment dans les tartes, les salades de fruits, les gâteaux, le yogourt, la crème glacée, les sorbets et les crêpes. On les transforme en gelée, en confiture, en marinade, en jus, en liqueur et en eau-de-vie.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Manipuler les nectarines et les brugnons avec soin car ils s'endommagent facilement. Les laver uniquement avant de les utiliser. Les conserver non entassés pour éviter qu'ils ne pourrissent et ne contaminent les autres. Laisser les fruits à la température de la pièce s'ils doivent mûrir. Les mettre dans un sac de papier pour accélérer le processus. Les nectarines et les brugnons se conservent quelques jours à la température de la pièce et un peu plus longtemps réfrigérés. Les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les consommer, ils seront plus savoureux. Ces fruits se prêtent bien à la mise en conserve et à la congélation. Prendre soin cependant d'enlever le noyau, qui donne un goût amer, et de les peler en les blanchissant. Lorsque les fruits sont très mûrs, les congeler en compote ou en purée. Ajouter du jus de citron empêche la décoloration des fruits.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La nectarine est une bonne source de potassium; elle contient de la vitamine C et de la vitamine A.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
42 kcal	1,40 g	7,69 g	0,10 g	9,06 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
4,85 mg	1,84 mg	0,01 g	20,10 mg	7,62 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
2,12 g	0,08 mg	0,17 mg	0,29 mg	0,07 mg
vitamin B1				
0,02 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

On croit habituellement que le brugnion et la nectarine viennent d'un croisement de la pêche et de la prune, mais il s'agirait en fait de mutations relativement récentes de pêches duveteuses. Des découvertes récentes tendent à prouver qu'ils existaient en Chine il y a plus de 2 000 ans.

Cocotte de fruits pochés au vin [3]

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

Sangria [4]

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

Mousse de nectarines et fruits rouges [5]

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

Salade fraîcheur à la nectarine et sa sauce verte [6]

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

Cocotte de fruits d'été aux pistaches [7]

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

Salade de pêches acidulée et tomatée [8]

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

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15832>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15832>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cocotte-de-fruits-poches-au-vin>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/sangria-0>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-nectarines-et-fruits-rouges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/salade-fraicheur-la-nectarine-et-sa-sauce-verte>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/cocotte-de-fruits-dete-aux-pistaches>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-peches-acidulee-et-tomatee>