

Nectarines



Choisir

Il existe plus de 150 variétés de nectarines, mais elles se ressemblent toutes beaucoup. Les nouvelles variétés sont un peu plus grosses, plus rouges et plus fermes. On peut aussi en trouver à chair blanche et peau crème avec un soupçon de rosé.

Il existe aussi deux types principaux de nectarine : celles dont le noyau se sépare facilement de la chair et celles où il y colle.

Comme les pêches et les prunes, les nectarines ne mûrissent plus une fois cueillies. Ainsi, la nectarine pourra se ramollir et devenir plus juteuse, mais pas plus sucrée. Optez pour un fruit ferme qui ne résiste pas à la pression du

doigt, surtout le long de sa ligne transversale.

Évitez celles où l'on peut voir du vert sur la peau, car elles ont été cueillies trop tôt : elles ne sont pas assez mûres et n'auront pas beaucoup de goût.

La nectarine est un fruit délicat qui peut être meurtri facilement; ne la brusquez pas.

Conserver

Les nectarines fermes peuvent être conservées un jour ou deux à température de la pièce pour les ramollir.

Si vous en avez acheté un panier, retirez-les-en et placez-les en une seule couche. Une nectarine prête à manger doit être mise au frigo à découvert.

Elle se conservera environ une semaine.

Disposez les tranches sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin en vous assurant qu'elles ne se touchent pas. Recouvrez-les légèrement d'une pellicule de plastique, puis mettez le tout au frigo pendant quelques heures ou pendant une nuit.

Enfin, mettez les nectarines congelées dans des sacs d'un litre pour congélateur. Assurez-vous de retirer autant d'air du sac que possible pour prévenir les brûlures par le froid. Inscrivez sur le sac son contenu et la date.

Préparer

La nectarine doit juste être lavée avant d'être mangée.

Si vous voulez la peler ou la trancher, badigeonnez-la de jus de citron pour qu'elle ne brunisse pas.

Manger

Les nectarines et les pêches peuvent être interchangeables dans les recettes. Essayez de les pocher, de les griller et de les cuire au four!

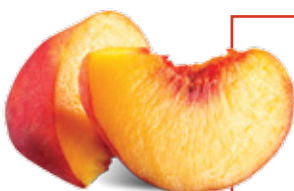
Saison

Les nectarines locales ne sont vendues que d'août à septembre.

Celles de Californie sont offertes de la fin avril à la fin août.

Valeur nutritive

Il y a 60 calories dans une nectarine. Les nectarines sont une source de vitamines C et B6, de potassium et de fibres.



Vous pouvez remplacer les mangues pour les nectarines dans cette Coupe glacée tropicale caramélisée.

www.halfyourplate.ca/fr/recipe/coupe-glacee-tropicale-caramelisee/

