

Pêches



Choisir

Il existe des tas de variétés différentes de pêches, mais la plupart se ressemblent beaucoup. Les nouvelles variétés sont plus grosses, plus fermes et un peu plus acides.

On retrouve également deux nouvelles variétés inhabituelles au supermarché : la pêche blanche et la pêche plate. La pêche blanche a une chair blanchâtre et une peau crème tachetée de rose et elle est plus sucrée que le fruit ordinaire. La pêche plate, pour sa part, a une peau jaune avec un soupçon de rouge.

Optez pour un fruit mûr et ferme qui ne résiste pas à la pression du doigt le long de sa ligne transversale.

Il devrait aussi dégager un doux parfum de pêche. Enfin, la peau du fruit que vous

choisissez devrait avoir un fond crème ou jaune.

Les pêches ne mûrissent plus une fois cueillies. 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.

Conserver

Les pêches 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 pêche prête à manger doit être mise au frigo à découvert. Elle se conservera environ une semaine.

Préparer

La pêche 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

On peut déguster une pêche d'un tas de manières différentes. Il est possible de la manger crue et de l'utiliser dans une salade (de fruits ou non), un cari au poulet ou une tarte.

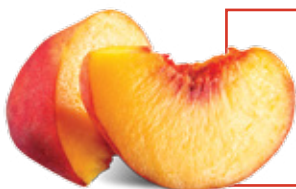
Saison

Les pêches locales sont généralement vendues de juin à août, selon la région dans laquelle vous vivez.

On en retrouve aussi des importées à longueur d'année au supermarché, mais les locales sont toujours meilleures.

Valeur nutritive

Il y a 38 calories dans une pêche de taille moyenne. Les pêches sont une source de vitamine C et de fibres.



Voici une super recette de salade à la pêche grillée.
www.halfyourplate.ca/fr/recipe/peches-grillees-avec-legumes-verts/

