

Prunes



Choisir

Il existe plus de 200 variétés de prunes. Leur goût va de l'acidulé au sucré et il y en a de presque toutes les couleurs : vert, jaune, rouge, mauve, bleu et noir.

Les prunes ne mûrissent pas une fois cueillies, assurez-vous donc d'en prendre des mûres. Les prunes mûres sont fermes et ne résistent pas à la pression du doigt. Sentez-les : mûre, la prune a un doux parfum. Les pâles sont toutefois moins parfumées que les foncées. Cherchez aussi des fruits de couleur uniforme et à la peau lisse.

Conserver

Les prunes se conservent pendant 3 jours à température de la pièce et cinq jours au frigo dans un sac de plastique perforé.

Préparer

Il suffit généralement de laver une prune avant de la manger crue.

Si vous souhaitez les cuire, retirez-en la peau en les blanchissant dans l'eau bouillante pendant 30 ou 60 secondes. Retirez-les avec une cuillère à rainures, puis plongez-les dans l'eau froide. Une fois que les fruits seront froids, leur peau devrait se retirer facilement. Si ce n'est pas

le cas, blanchissez-les une fois de plus.

Il est possible de laisser la peau pour certaines recettes, mais assurez-vous de la percer d'abord.

Manger

Les prunes sont très bonnes fraîches, mais aussi comme ingrédient de divers plats. Essayez-les en kuchen, en chutney ou en sauce pour un filet de porc ou de poisson.

Saison

La saison des prunes va de juillet à octobre (la haute saison varie d'une région à l'autre).

Valeur nutritive

Il y a 30 calories dans une prune. Les prunes sont une source de vitamines C et K.



Les prunes se marient bien avec le piment, la cannelle, les clous de girofle, ou l'extrait d'amande et sont un excellent substitut pour les pêches dans une tourte aux fruits!

