

Zoom sur la prune

La prune est cultivée depuis le Moyen-Age et aujourd'hui près 175 000 tonnes sont produites en France. Il existe plus de 2000 variétés de prunes. Les reine-claude (vertes et dorées), les quetsches (bleues) et les mirabelles (jaunes orangées) nous sont les plus connues et font partie de la famille des prunes européennes. La prune d'Ente est utilisée exclusivement pour obtenir les pruneaux d'Agen. Dans le sud du pays sont également cultivées les prunes américo-japonnaises, plus précoces, comme la Blackamber ou la Golden Japan.



Une prune pèse en moyenne 30g. Elle peut bien sûr être transformée en pruneau et à la maison, elle se cuisine de diverses façons. Elle peut se rôtir au four, se poêler pour agrémenter des plats de viande (volaille, lapin...), être transformée en confiture ou incorporer dans de nombreux desserts (tarte, clafoutis...). Enfin elle peut évidemment se manger crue, pour se désaltérer l'été!

Juteux, ce fruit est en pleine production entre juillet et septembre et relativement peu calorique (46 kcal/100g), il peut se consommer à n'importe quel moment de la journée. Comme beaucoup de fruits, elle est riche en fibres, vitamines et minéraux et sa teneur moyenne en **polyphénols** (effet antioxydant) est supérieure à la teneur moyenne des fruits.

**Le
saviez
vous ?**

On utiliserait l'expression « pour des prunes », au sens de « pour rien », depuis le 12^e siècle ! Selon la légende, les Croisés seraient rentrés, d'une expédition infructueuse, avec en tout et pour tout des pieds de pruniers dont ils avaient apprécié les fruits. Partout dans le royaume, on se serait moqué d'eux :

« Ils sont allés là-bas pour des prunes ! ».