

LA PRUNE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

ÉTÉ



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

TABOULÉ À LA PRUNE

4 | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 5 MIN. REPOS 1 H.

INGRÉDIENTS :

- **2 grosses** prunes fraîches
- **1 tasse** de graines de couscous
- **310 ml** d'eau, sel ■ **½ tasse** de noix
- **¼ tasse** de poivrons rouges, jaunes et verts
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1,5 c. à soupe** de miel

Dans une casserole, portez l'eau salée à ébullition et ajoutez le couscous. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes. Séparez les grains à la fourchette et réfrigérez pendant 30 minutes. Lavez, dénoyotez et coupez en dés les prunes. Hachez les noix et grillez-les. Hachez les poivrons et mélangez-les au couscous avec les noix et les prunes. Dans un bol, fouettez l'huile, le vinaigre, le miel et le sel et versez sur le couscous. Mélangez bien pour enrober les ingrédients de vinaigrette, couvrez et réfrigérez 1 heure.

RÔTI DE PORC AUX QUETSCHES

6 | PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 1 H 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **750 g** de quetsches ■ **1,2 kg** de rôti de porc
- **2 x 20 g** de beurre ■ **2 c. à soupe** d'huile
- **2 clous** de girofle
- **4 échalotes** ■ **2 oignons** ■ sel, poivre
- **1 verre** de vin blanc sec
- **1 verre** de liqueur d'eau de vie de prune
- **2 c. à soupe** de gelée de groseilles

Piquez le rôti de porc avec les clous de girofle et faites dorer la viande dans un mélange de beurre et d'huile sur toutes les faces dans une cocotte. Ajoutez le hachis d'échalotes, les oignons, du sel, du poivre et le vin blanc. Fermez la cocotte et faites cuire au four pendant 1 heure. Lavez et dénoyotez les quetsches et faites cuire doucement à la poêle avec le beurre pendant 15 minutes environ. Arrosez avec de l'eau de vie de prune, flambez, mixez et passez au chinois. Ajoutez la gelée de groseilles et tenez au chaud. Coupez le rôti en tranches, nappez de sauce et servez le reste en saucière.

TARTE AUX MIRABELLES

4 PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **300 g** de mirabelles
- **1** pâte brisée
- **150 g** de compote de pommes
- **1** œuf
- **75 g** de sucre en poudre
- **25 g** de beurre
- **Un peu** de cannelle

Préchauffez le four à 180 °C. Placez la pâte dans un moule, étalez une fine couche de compote de pommes. Saupoudrez légèrement de cannelle et disposez les mirabelles dénoyautées. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez l'œuf et le sucre en battant énergiquement. Versez ce mélange sur la tarte et faites cuire au four pendant 20 minutes. Servez tiède.



GÂTEAU AUX REINES-CLAUDES

6 PRÉPARATION 25 MIN.
CUISSON 45 À 50 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **700 g** de reines-claude ■ **2** œufs
- **150 g** de sucre ■ **150 g** de farine
- **80 g** de beurre mou
- **125 g** de fromage blanc
- **½ sachet** de levure chimique
- **1 pincée** de cannelle

Dans un grand saladier, travaillez au fouet les œufs et 120 g de sucre. Lorsque le mélange est mousseux, ajoutez le beurre, le fromage blanc et travaillez vigoureusement le mélange qui doit être onctueux. Ajoutez alors la farine, la levure, la cannelle et mélangez. Beurrez largement un plat à gratin et versez la pâte. Lavez, coupez les prunes en 2 et dénoyautez-les. Disposez les fruits sur la pâte en les enfonçant à peine. Saupoudrez-les avec le reste de sucre. Faites cuire au four à 210 °C pendant environ 45 minutes et laissez refroidir avant de servir.



FICHE D'IDENTITÉ :

LA PRUNE

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Août à septembre.

PÉRIODE DE CONSOMMATION :

Août à octobre.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Sauté de porc, chapon, dinde, lapin, crevette, fromage blanc, yaourt, rhubarbe, figue, pêche, abricot, kiwi, amande, miel.

JE LA PRÉPARE :

Lavez, coupez en deux les prunes et dénoyautez-les. Les prunes peuvent très bien être congelées coupées en deux.

PRUNES ASTUCIEUSES :

Pour régaler les gourmands, mettez dans des verrines les mirabelles qui ont été chauffées avec du sucre, de la vanille et du jus de citron sur le feu pendant 20 minutes. Placez au réfrigérateur et au moment de servir, ajoutez sur les mirabelles de la chantilly. Réalisez des muffins avec des prunes pour vos moments de gourmandise. Agrémentez les tiramisus de reines-claudes.

ASTUCES

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES.)

JOUE AVEC LE VOCABULAIRE DE L'ARBORICULTEUR :

Associe un mot à une phrase.

- A** Arrosage **B** Calibrage **C** Eclaircissage **D** Emballage,
E Plantation **F** Taille **G** Tri

- 1 Permet d'avoir les fruits de la même taille et de même couleur.
- 2 Permet de sélectionner les fruits en fonction de leurs catégories de qualité visuelle. Les fruits les plus abimés sont vendus pour les compotes ou les confitures.
- 3 Permet de former l'arbre, afin d'obtenir des branches fruitières génératrices de fruits.
- 4 Consiste à enlever un excès de fruits sur l'arbre afin de permettre aux fruits restants d'avoir les meilleures conditions pour grossir et développer des qualités organoleptiques.
- 5 On installe des arbres en forme libre ou palissée.
- 6 L'eau est un élément essentiel à la vie des arbres, en fonction de la pluviométrie et des besoins de l'arbre, on apporte de l'eau.
- 7 Consiste à effectuer un tri, puis à placer les fruits dans des plateaux, des barquettes, des paniers...

(1) B ; (2) G ; (3) F ; (4) C ; (5) E ; (6) A ; (7) D

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

