

La prune

Juteuse et désaltérante, la prune est l'**alliée fraîcheur de l'été** !

- Une prune pèse **30 grammes en moyenne**. Selon les variétés, sa peau est rouge, bleue, jaune, verte... Sa chair est sucrée ou acidulée.
- La prune se croque **directement en bouche** ou se cuisine **en tartes, en flan, en confitures, etc.** On le sait moins, mais elle se prête également aux préparations salées.
- Très sucrée et juteuse, la prune est cependant **assez peu calorique** et très désaltérante. Vous pouvez donc y succomber à toute heure de la journée. Généreuse **en vitamines, en minéraux et en fibres**, la prune est au service de votre forme et de votre digestion.
- La pleine saison de la prune est de juillet à septembre



Les variétés européennes de prune

Le monde des prunes est très vaste : on en recense **plus de 2 000 variétés**, rouges, bleues, jaunes, vertes... En France, deux familles de fruits sont cultivées : les **européennes**, que vous connaissez certainement, et les **américano-japonaises**, que l'on trouve principalement dans le sud du pays.

Les reines-claude

Les reines-claude sont les prunes les plus connues. En France, elles représentent à elles seules **un tiers de la production** (hors prunes à pruneau).

- *Robe* : les reines-claude sont **vertes et dorées**.
- *En bouche* : **sucrées, juteuses**, elles se consomment crues ou cuites.
- *Variétés* : on distingue la reine-claude d'Oullins (qui arrive à maturité fin juillet), la reine-claude Dorée, parfois appelée la « Vraie » ou la « Verte », que l'on trouve en août, et la reine-claude Bavay, sur les marchés mi-septembre.

Les autres variétés

Dans ce groupe, on trouve aussi des variétés de **prunes bleues** : la **Monsieur**, appelée ainsi parce qu'elle était très estimée par Gaston d'Orléans, frère de Louis XIII, et la **Président**.

Figurent également les variétés surtout destinées à être transformées :

- les **mirabelles** (jaunes orangées) et les **quetsches** (bleues), généralement réservées aux desserts, tartes et flans ;

- la **prune d'Ente**, utilisée en totalité pour le pruneau d'Agen.

Source : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-a-noyaux/prune/carte-identite#content>