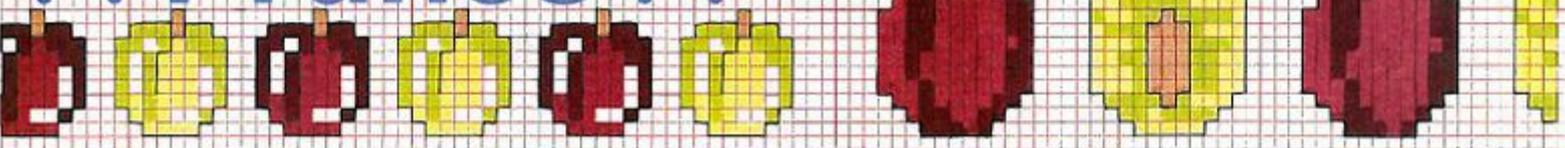


Prunes



Pablo Neruda célèbre la prune dans un poème: «approcher les lèvres de ce fruit pour déguster son "ambre" est un baiser!» Peut-on lui donner tort? Le prunier est connu des Romains et cultivé en Chine depuis des temps immémoriaux. Le prunier européen serait un hybride du *Prunus cerasifera*,

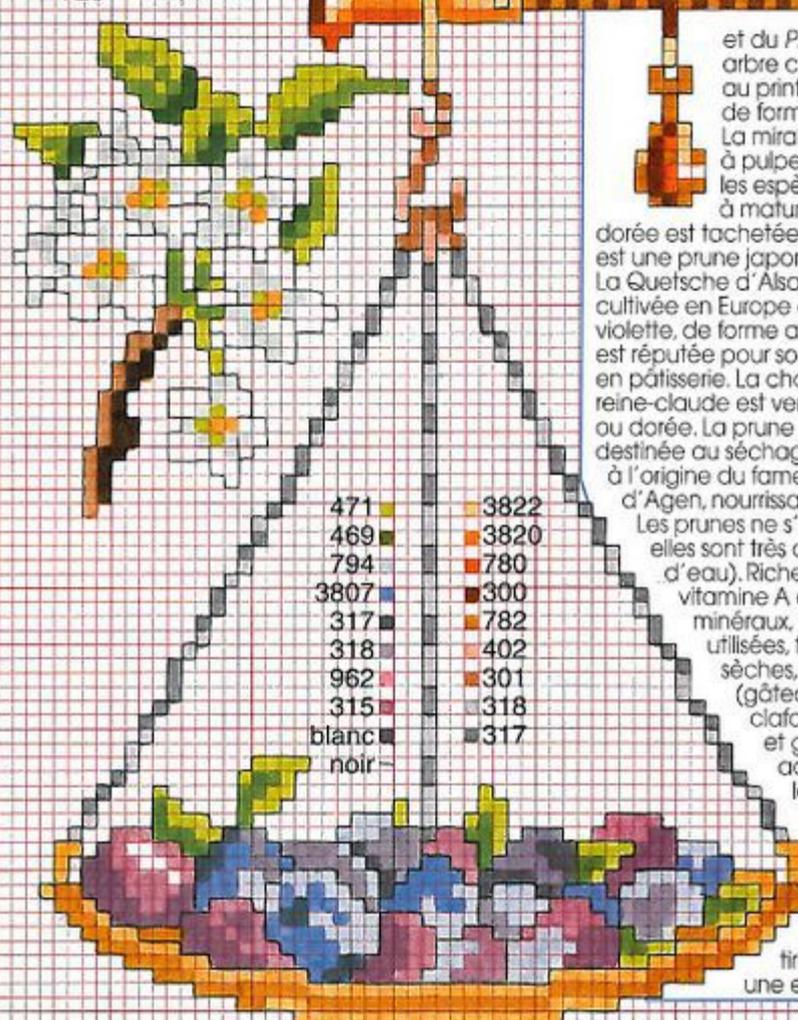
aux fruits «prunes-cerises»

et du *Prunus spinosa*, le prunellier, petit arbre couvert de fleurs blanches au printemps. Plus de 600 variétés de formes, couleurs et goûts différents. La mirabelle, petite prune très ancienne, à pulpe juteuse couleur de soleil (pour les espèces eurasiatiques) arrive à maturité à la fin de l'été; sa peau dorée est tachetée de rouge. La Burbank, rouge, est une prune japonaise très cultivée en Italie.

La Quetsche d'Alsace, cultivée en Europe de l'Est, violette, de forme allongée, est réputée pour son intérêt en pâtisserie. La chair de la reine-claude est verdâtre ou dorée. La prune d'Ente destinée au séchage est à l'origine du fameux pruneau d'Agen, nourrissant, diurétique et laxatif. Les prunes ne s'épluchent pas. Natures, elles sont très désaltérantes (près de 85% d'eau). Riches en glucides, vitamine A et sels minéraux, elles sont utilisées, fraîches ou sèches, en pâtisserie (gâteaux, tartes, clafoutis, confitures et gelées); elles accompagnent aussi la viande (lapin ou canard), le poisson (saumon, crevettes). En Europe centrale, on tire de la prune une eau-de-vie.

437 3362 3687 472
3363 434 3685 3078
- noir

blanc 3752 895
471 434
469 801
725 - noir



471 3822
469 3820
794 780
3807 300
317 782
318 402
962 301
315 318
blanc 317
noir -

433
712
3821
680
829
3819
581
976

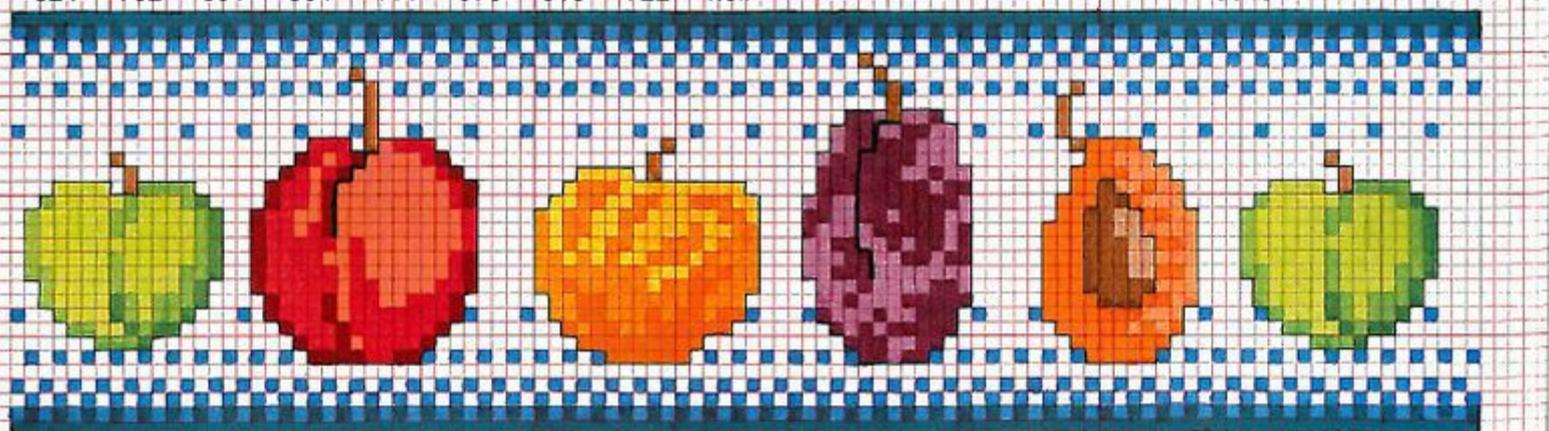
- noir
907
966
320
895
- 895
905

3747
340
3746
792
794
791

300
680

746
3822
3820
420
3046

826 704 3345 666 975 972 3608 437 721
824 702 891 304 444 970 915 722 - noir





- 341 554 436
- 3746 553 blanc

lapin aux pruneaux

Dans une jatte faire mariner, toute une nuit, un lapin vidé de son foie dans une bouteille de vin rouge, une demi-tasse de vinaigre, des carottes et des oignons coupés en morceaux, du poivre en grains, du laurier, du thym et du persil. Dans une autre jatte, mettre à tremper, dans le vin d'une autre bouteille, 1 kg de pruneaux. Faire revenir, successivement, dans un peu d'huile et de beurre, le lapin, 150 g de lardons, une douzaine d'échalotes. Remettre le tout dans une casserole, saupoudrer de farine, et laisser prendre de la couleur. Ajouter le vin des pruneaux, porter à ébullition et laisser cuire 30 mn. Ajouter les pruneaux et faire cuire encore 30 mn. Servir avec le jus de cuisson et 3 cuillerées de gelée de groseilles.

- 3348 469 433 3747
- 704 935 938 211
- 471 436 340 209

- blanc 316
- 3747 315
- 778 3778
- noir 3685
- 340
- 902

- 341
- 3746
- 471
- 469
- 436
- noir

- 898
- 435
- 772
- 3052
- 935

- noir
- 3823
- 3827
- 437
- 471
- 469
- 301
- 300
- 552
- 550