

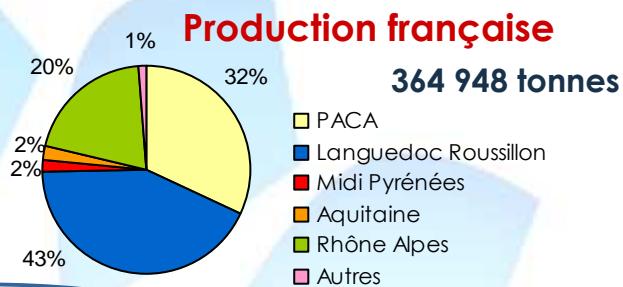
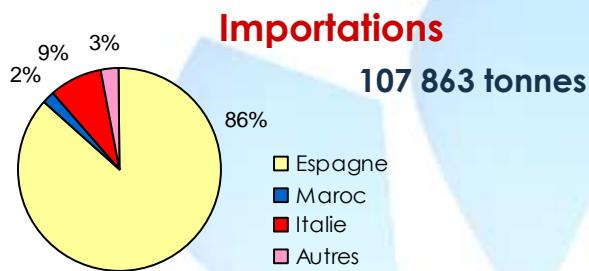


Historique

Originaire de Chine, où il pousse naturellement, le pêcher est pour les chinois le symbole du renouveau, car c'est le premier arbre qui fleurit au printemps. Les Occidentaux auraient découvert la douceur de ce fruit lors des conquêtes d'Alexandre le Grand, en Perse. Ils lui donnerent donc le nom de *Prunus persica*, pensant qu'elle en était originaire. Ainsi, les pêches ne prennent leur essor qu'aux XVème et XVIème siècles, avec notamment la présence dans le jardin fruitier du Roi Soleil de quelques 33 variétés, dont la célèbre "Téton de Vénus".

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007



11ème fruit le plus acheté
6,1 kg/ménage/an en moyenne
1,1 kg par achat

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Languedoc												
Provence												
Rhône Alpes												
Sud Ouest												
Espagne												
Italie												



Fruit d'été avec une commercialisation calquée sur la période de production, étalée sur 5 mois.

Types de fruits : **Pêches**, à chair blanche ou jaune, **Nectarines**, à chair blanche ou jaune, **Brugnon**, à chair blanche ou jaune. On trouve également de plus en plus de pêches **plates**, très appréciées.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Possède des propriétés **réhydratantes et désaltérantes**, grâce à sa richesse en eau, à sa teneur limitée en sucres et à la présence d'acides organiques en proportions équilibrées.

Peu calorique (40 kcalories aux 100 g, soit pour un fruit moyen, de 120 à 140 g net, 48 à 56 kcalories).

Consommée mûre à point, elle est particulièrement **bien tolérée** : ses fibres (2 %, constituées pour 1/3 de pectines, et pour le reste de celluloses et des hémicelluloses, ainsi que de quelques traces de lignine) sont alors très tendres, et agissent sur les intestins avec douceur et efficacité.

Un fruit suffit pour couvrir 50 % de l'ANC en provitamine A.

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	120
Adultes	120
Personnes agées	120

Conseils

En dessert, nature, en fruit portion, pochée, en tarte, soupe froide, ou en **accompagnement** de viandes (canard, porc).

Lorsqu'il est trop mûr, le fruit peut être utilisé en compote, salade de fruit et sabayon.



Choisir des fruits proches de la **maturité**, de forme régulière. La coloration est plus ou moins vive et étendue selon la variété. Les défauts de forme (fruits trop allongés, très durs) sont des signes de **non qualité**.