



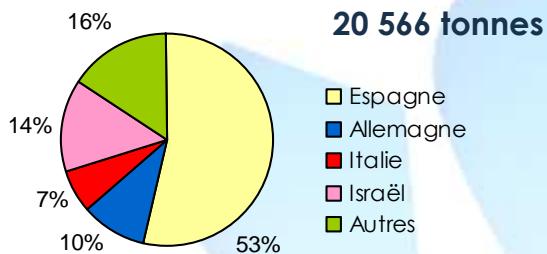
Historique

La prune est issue de la prunelle, fruit du prunier sauvage qui peuple l'Asie occidentale. Elle fut d'abord exploitée par les Egyptiens et les Etrusques, puis par les Romains. Les premières variétés de prunes avaient une saveur aigre. La prune fit rapidement son apparition en France où elle fut appréciée par de nombreuses personnalités comme la reine Claude (qui donna son nom à la célèbre variété), le frère de Louis XIII, le jardinier de Louis XIV...

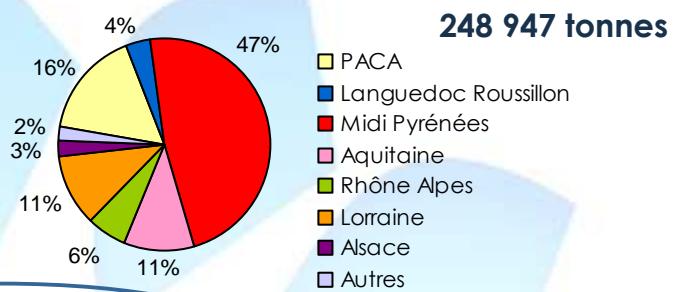
Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 2006-2007

Imports

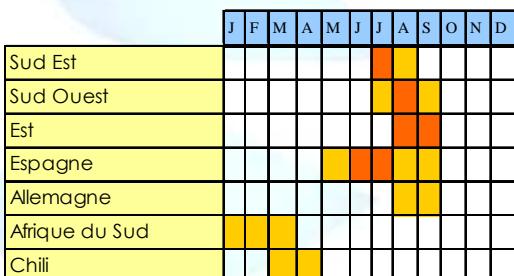


Production française



1,1 kg/ménage/an
Prix d'achat moyen : 2,2 €/kg
800 g par achat

Saisonnalité



La prune est un fruit **d'été et d'automne**.

Parmi les **principales variétés** on distingue les **européennes** : Quetsche, Reine Claude et Mirabelle (les plus gustatives), et les variétés **japonaises**, à production rapide, mais souvent moins savoureuses : Allo, Golden Japan...



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

Juteuse et désaltérante, la prune est un fruit modérément énergétique, malgré sa saveur souvent bien sucrée.

La teneur en **vitamine C** est modeste mais son activité est renforcée par la présence de certains pigments anthocyaniques, en particulier dans les prunes violettes.

La prune favorise l'**élimination** rénale grâce à sa richesse en eau et à un rapport potassium/sodium élevé, et aide à lutter contre la paresse intestinale par un apport élevé en fibres, sorbitol et indoles.

Portion moyenne	
Enfants	100
Ados	125
Adultes	125
Personnes agées	125

Conseils

Se consomme crue ou cuite.

Crue, elle se mange simplement en dessert mais aussi à tout moment de la journée.

Cuite, elle se prête à de nombreuses préparations sucrées : tartes, compotes...

Des associations **sucrées-salées** sont possibles avec des viandes blanches.



La présence de « **pruine** » sur la peau est gage de **fraîcheur**. La coloration doit être régulière et caractéristique de la variété.