

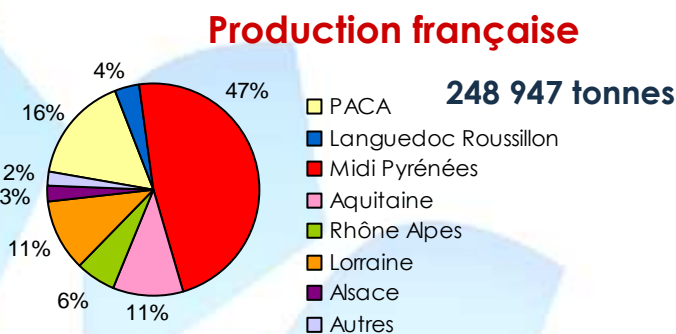
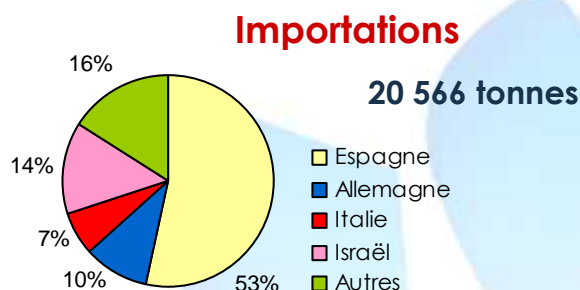


Historique

La prune est issue de la prunelle, fruit du prunier sauvage qui peuple l'Asie occidentale. Elle fut d'abord exploitée par les Égyptiens et les Étrusques, 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



RHD | 1620 tonnes achetées (1,3% de PDM)

GMS | Part de marché Fruits : 1,3%
1,1 kg/ménage/an
Quantité moyenne par achat : 800 g

Caractéristiques techniques

Conservation					
conditions de conservation	sensibilité au froid	stockage	denrée périssable	durée de vie en rayon	autres
A température ambiante, dans un endroit sec et aéré. Éviter les chocs thermiques.	moyennement sensible	8-10°C	périssable	1 à 2 jours	Fragile, à manipuler avec précaution

Conditionnement/poids/nombre de fruits			
Dimensions colisage LxIxH (cm)	Diamètre (mm)	Poids Moyen*	Nombre fruits/colis
40x30x14,5	50 et +	70g et +	< ou = 86
40x30x17	40-45	40 à 70g	86-150
40x30x15,5	35-40	35 à 40g	150-171
équivalent à 6kg	28-35	30 à 35g	171-200
50x30x15,5	50 et +	70g et +	< ou = 128
équivalent à 9kg	40-45	40 à 70g	128-225
	35-40	35 à 40g	225-257
	28-35	30 à 35g	257-300

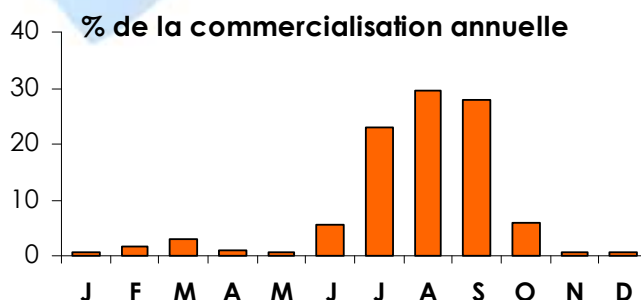
* les poids varient sensiblement selon les variétés

Calibres (Norme CEE - ONU)			
Code	Extra	I	II
Variétés à gros fruits	35 mm	35 mm	30 mm
Mirabelle	20 mm	20 mm	17 mm
autres variétés	28 mm	28 mm	25 mm

Code d'usage	Diamètre	65	61	60	57	55	54	53	50	49	48	46	45	43	42	40	35	34	30	25
	Code Afrique du Sud	AAA			AA			A			B			C						
	Code Italie		AAA					AA					A				B		C	
	Code Espagne	10	9		8	7	6	5	4	3	2	1								

Calendrier de commercialisation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Sud Est												
Sud Ouest												
Est												
Espagne												
Allemagne												
Afrique du Sud												
Chili												



La prune est un **fruit d'été et d'automne** mais on la trouve également en hiver grâce aux provenances de l'hémisphère sud.



Différentes variétés

variété	caractéristiques variétales	origine	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	Indice Goût
Les prunes européennes															
Valérie	Grosse, oblongue et bleue. Qualité gustative moyenne.	Sud Ouest													00
Reine Claude vraie	Ronde, verte à jaune, parfois rosée, sucrée.	Sud Est, Sud Ouest													000
Reine Claude de Bavay	Moins parfumée que la Reine Claude vraie.	Sud Est, Sud Ouest													00
Mirabelle	Petite, ronde, jaune doré, très parfumée.	Est													000
Président	Grosse, allongée, à peau violacée.	Sud Ouest													00
Quetsche	Moyenne, allongée à peau bleu violacée, douce.	Est, Allemagne, Belgique													000
Les prunes japonaises															
Allo	Ronde, peau violacée, molle à maturité. Acidulée, chauffée en début de campagne.	Sud Est													0
		Espagne													0
Golden Japan	Ronde, jaune doré à maturité, molle, chauffée en début de campagne.	Sud Est, Sud Ouest													0
		Espagne													0
Santa Rosa	Ronde, rouge intense, chair plus ferme qu'Allo.	Sud Est													0
		Espagne													0
Gaviota	Ronde surmontée d'un mucron important, peau jaune orangée, ferme.	Afrique du Sud													0
		Espagne, Italie													0
Blackamber	Ronde, grosse, violet noir.	Afrique du Sud													0
Fortune	Ronde, grosse, rose violet.	Sud Est, Sud Ouest, Espagne, Italie													0
Angeleno	Ronde, grosse, ferme, peau noir violacée, chair jaune ambré.	Sud Ouest													00
Laetitia	Ronde, rouge foncé, chair juteuse et sucrée, peau au goût légèrement amer.	Afrique du Sud													00
Songold	Ronde, peau jaune or, chair jaune, juteuse et sucrée.	Afrique du Sud													00

Appellations d'origines

AOP : Portugal : Ameixa d'Elvas
IGP : France : Pruneaux d'Agen ou Pruneaux d'Agen mi-cuits
Label Rouge, IGP : Mirabelle de Lorraine
Label Rouge : Reine-claude vraie ou dorée



La Prune Reine-Claude 

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)

Composants majeurs (g pour 100g)		Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)		Autres (mg pour 100g) (% des ANC)		Portion moyenne	
Glucides	12	C	5	Calcium	13	Enfants	100
Protides	0,8	A	0,18	Potassium	250	Ados	125
Lipides	0,1	B1	0,05	Phosphore	25	Adultes	125
Apports énergétiques		B2	0,03	Magnésium	8	Personnes âgées	125
Kjoutes	217	B5	0,5	Fibres (g)	2,3		
Kcalories	52	B6	0,2	Eau (g)	82,5		
		B9	0,05				
		E	0,01				
		B3	0,7				

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.

Conseils d'utilisation

Astuces d'utilisation

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

Intérêts en RHD

La **gamme variée** permet de proposer un dessert séduisant, à un prix compétitif. Certaines ont des taux de sucre record qui en font des **"fruits bonbons"** très appréciés des enfants. Très peu proposée en restauration collective, la prune mérite une vraie place dans l'offre des fruits d'été et d'automne.