

Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Pêche, brugnon, nectarine : quelles différences ?



La pêche est reconnaissable par sa **peau toute douce, légèrement duveteuse**. Elle a un **goût plus doux** et moins acide que les nectarines ou les brugnons. Il en existe de nombreuses variétés, comme la pêche à chair blanche, qui ont toutes des propriétés différentes.

Ils sont cousins, se ressemblent et pourtant ils sont différents. Tour d'horizon de ces trois fruits d'été



La peau et la chair de **la nectarine** peuvent être de **couleur rouge, orange ou jaune**. Contrairement à sa cousine, la pêche, sa **peau est lisse**, ce qui lui vaut de plus en plus de succès. La nectarine est une drupe à noyau libre, cela signifie qu'il est **facile de séparer son noyau de sa chair**.



Le brugnon, à **peau lisse** également, est généralement **plus juteux** que ses cousines. Il est souvent délaissé car c'est un fruit **plus fragile**. A la différence de la nectarine, son noyau adhère à la chair.



Le saviez-vous ?

Trois anecdotes sur la pêche

- Dans la Chine antique, la pêche était un **symbole d'immortalité**. Ces arbres fruitiers étaient habituellement plantés dans l'entrée des maisons à des fins de protection et de santé.
- La pêche est la **principale cause d'allergie**.
- Il existe **plus de 200 variétés** de pêche.

Plats sucrés ou sucrés-salés, vous avez le choix !



Envie d'un cocktail sans alcool audacieux ? Pourquoi ne pas tester une délicieuse soupe de pêche au basilic, servie façon coupe de champagne ?

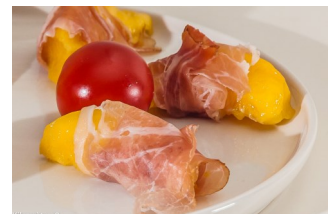


La pêche, le brugnion et la nectarine se marient très bien avec du fromage frais type ricotta, féta ou St Môret®. A déguster en guise d'apéritif, sur une tartine de pain avec du jambon cru, agrémentée d'amandes effilées ou de pistaches.

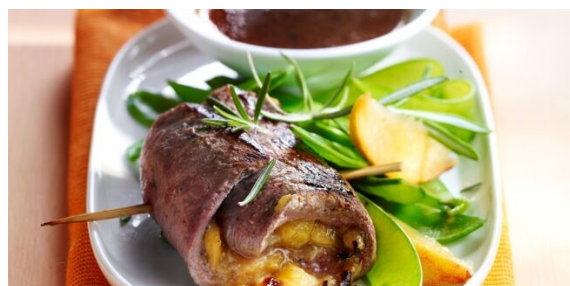


Apportez à votre salade estivale de la fraîcheur en y ajoutant des quartiers de pêche, brugnion ou nectarine. Ici, la salade est à base de brugnions, roquette, coppa, pignons et copeaux de parmesan.

Pour un apéritif sucré / salé léger, deux ingrédients suffisent. Enroulez un morceau de jambon cru, coppa ou de speck autour d'un quartier de fruit.



La pêche, le brugnion et la nectarine s'associent très bien avec le thym, le romarin ou bien l'estragon. Ils peuvent être cuits : à la plancha, pour accompagner une viande, ou en dessert, avec du miel et une boule de glace. A vous de voir !



Une idée pour épater vos convives ? Voici une roulade de canard farcie d'une compotée de pêches cuites au miel, avec un jus déglacé au vinaigre balsamique.

Pour un barbecue plus léger et sain, optez pour de délicieuses brochettes grillées de poulet ou de dinde avec des morceaux de pêche, brugnion ou nectarine.



Explosion de saveur garantie !

C'est un classique de la gastronomie française : la pêche melba. Ce dessert est composé de demi-pêches cuites dans un sirop de vanille et de glace vanille, le tout recouvert par un coulis de framboise et parsemé d'amandes effilées. C'est un dessert en l'honneur de la célèbre cantatrice australienne, Nellie Melba, inventé par Auguste Escoffier à l'issue d'une de ses représentations. Il est aujourd'hui largement repris et transformé, à toutes les sauces.



Si vous n'aimez pas le sucré-salé, il existe de nombreuses manières de déguster ces fruits. Sous forme de confiture, de sorbet, de tarte ou bien de clafoutis. Pour donner un coup de pep's à vos recettes, pensez à ajouter de la menthe, de la coriandre, du safran, des amandes... La seule limite : votre imagination !