

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LA PRUNE

PRÉSENTATION

- Petit fruit au goût **acidulé** et à la chair **juteuse**.
- **Plusieurs variétés** qui se différencient par leur grosseur, leur goût, leur couleur et leurs utilisations.
- Fruit riche en **fibres**, en **vitamines** et en **antioxydants**

CONSERVATION

- À **température pièce**: maximum **3 jours**.
- Au **réfrigérateur** pendant **5 jours**.
- Se **congèle** facilement entière ou dénoyautée
- Nettoyez-les seulement avant de les consommer car la **pellicule blanche** qui les recouvre améliore la conservation.

ASTUCES CUISINE

- Elles sont **riches en pectine** alors parfaites en **confiture** ou en **compote**! Comptez 1 tasse de prune pour 3/4 de tasse de sucre pour la confiture. Pour la compote la quantité de sucre est beaucoup plus petite mais la conservation est plus courte.
- Très bonne en **croustade** ou en **clafoutis**.
- Faites-les **sécher à basse température** au four pendant quelques heures pour en faire des **pruneaux**.

