

## 😊 UTILISATION

La pêche est délicieuse nature et accompagne à merveille le canard, le foie de veau et le crabe. Elle peut aussi être cuite, déshydratée, mise en conserve, confite ou congelée.

À cause du velouté de sa chair, on peut la réduire en crème facilement et en faire des sorbets, des bavaroises, des glaces...

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Comment éplucher une pêche? Plonger 20 secondes dans l'eau bouillante puis 5 secondes dans l'eau glacée et éplucher.

☀ L'amande du noyau de la pêche contient de l'acide cyanhydrique, une substance toxique. Ne la consommer qu'en petite quantité.

☀ Au Japon, le pêcher est considéré comme une protection contre les forces maléfiques et aurait le pouvoir de rendre immortel.

☀ La pêche est une proche parente de l'abricot, de l'amande, de la cerise et de la prune.



*Laissez aller votre imagination!*

Création : Direction de santé publique, juin 2003  
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LA PÊCHE

La pêche est le fruit du pêcher, originaire de la Chine. Le pêcher peut mesurer de 5 à 8 m. La pêche est un fruit charnu qui contient un noyau ovale et ligneux de 3 cm de long. La peau comestible de la pêche est plus ou moins mince, jaunâtre et duveteuse, contrairement à la nectarine qui a une peau lisse.

### 😊 VALEUR NUTRITIVE

La pêche est une bonne source de potassium. Elle contient de la vitamine C, de la vitamine A et de la niacine.

### 😊 PRÉPARATION

Il est important de bien laver les pêches avant de les consommer afin de les débarrasser de leur pellicule de cire.

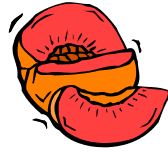
### 😊 CONSERVATION

Les pêches se conservent environ trois jours à la température de la pièce et un peu plus longtemps au réfrigérateur. Éviter de les entasser et lavez-les juste avant de les consommer. Contrairement à d'autres fruits, la pêche ne mûrit pas ou mal sur le comptoir de la cuisine, aussi faut-il l'acheter à parfaite maturité.

Les pêches se prêtent bien à la mise en conserve et à la congélation. Enlever cependant le noyau, qui donne un goût amer.

# Recettes

## PÊCHES MELBA (4 portions)



- 4 pêches fraîches
  - 1 tasse (250 ml) de framboises
  - 2 tasses (500 ml) de crème glacée à la vanille
  - $\frac{2}{3}$  tasse (160 ml) de sucre
  - 2 tasses (500 ml) d'eau
  - $\frac{1}{2}$  lime
  - 2 c. à table (30 ml) d'amandes effilées
  - 1 c. à table (15 ml) de kirsch ou d'eau-de-vie de framboise (facultatif)
  - 1 c. à table (15 ml) de sucre
1. Ébouillanter les pêches, les peler, les couper en deux et les dénoyauter.
  2. Préparer le sirop avec l'eau et le sucre. Amener à ébullition et y faire pocher les pêches pendant 8 min. Laisser refroidir dans le sirop puis les égoutter. Réserver au réfrigérateur.
  3. Passer les framboises au mélangeur puis au tamis fin. Ajouter le jus de lime, le kirsch ou l'eau-de-vie de framboise ainsi que le sucre. Répartir la crème glacée dans 4 coupes, déposer les demi-pêches et napper avec le coulis de framboises puis parsemer d'amandes effilées.



*Bon appétit !*

## POULET À LA MOUTARDE, SALSA À LA PÊCHE (4 portions)

- 4 poitrines de poulet sans la peau (environ 115 g chacune)
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de sauce d'assaisonnement à la moutarde, prête à l'emploi
- 4 pêches ou nectarines coupées en dés
- $\frac{1}{4}$  de tasse de coriandre fraîche ciselée
- 1 petit oignon rouge haché
- Jus de citron vert frais
- Sel et poivre du moulin au goût



1. Préchauffer le gril. Emballer les poitrines de poulet dans du film plastique et les marteler jusqu'à ce qu'elles ne fassent plus que  $\frac{1}{4}$  de cm d'épaisseur. Badigeonner de sauce à la moutarde. Saler et poivrer et faire griller environ 4 minutes de chaque côté.
  2. Pendant ce temps, mélanger les pêches, la coriandre, l'oignon et le jus de citron dans un bol. Présenter les poitrines grillées nappées de salsa à la pêche.
- \* Recette extraite de : 5 fruits et légumes par jour

---

## LAIT FRAPPÉ AUX PÊCHES (1 portion)

- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou 1 %
- $\frac{1}{3}$  de tasse (80 ml) de yogourt nature
- 2 demi-pêches fraîches ou en conserve avec un peu de jus
- 3 ou 4 glaçons
- Sucre au goût



1. Au robot culinaire, concasser les glaçons jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajouter les pêches et le jus et actionner le robot. Ajouter le lait, le yogourt et le sucre puis bien brasser afin de faire mousser le mélange.
2. Servir immédiatement.