SEPM TOP ventes

Notre temps

SEPTEMBRE 2022 - N° 633 - 4,20 €

NUIT DES ÉTOILES
LA CARTE DU CIEL

Médecine douce
ARTHROSE, SOMMEIL, ANXIÉTÉ
Le CBD peut-il nous aider ?

AVC LES GESTES QUI SAUVENT !
LES PISTES POUR S'EN PROTÉGER

MON COMPTE RETRAITE
Un allié pour l'avenir

Conserves, confitures...
GARDEZ LE MEILLEUR DE L'ÉTÉ !

SUCCESSION
15 CONSEILS POUR DÉFENDRE SES DROITS
Héritage envolé, indivision, conflits...

+ SON CAHIER DROITS & ARGENT DÉTACHABLE

Alexandre Brasseur
Notre guide à La Ciotat

NOUVEAU !
Les grands escrocs de l'histoire
Martin Guerre, usurpateur d'identité ?

bayard

* 1er MENSUEL FRANÇAIS

Lux., Port. : 4,20 € - Suisse : 7,30 CHF - Maroc : 52 MAD - Tunisie : 7,85 TND - DOM : 5,30 € - TOM : 640 XPF

CPPAP 1024K85743
M 02868 - 633 - F: 4,20 € - RD
PNTEN0633K

LA PRUNELLE DES VERGERS

Jusqu'en octobre, les plus belles variétés de prunes remplissent nos paniers. Les producteurs de ces fruits sensibles aux aléas climatiques s'adaptent au mieux pour préserver la filière française.

MARIE-ALEXANDRA DESFONTAINES ET FLORENCE DAINE

ELLES ONT TOUT POUR PLAIRE

Gorgées de soleil, les prunes nous régalent jusqu'à la fin de l'été. Pour préserver leurs arômes et garantir leur fraîcheur, « les fruits mûrs à point se retrouvent sur les étals vingt-quatre à quarante-huit heures après leur récolte », précise Joël Boyer, président de l'association d'organisations de producteurs nationale Prune (AOPn). Les Français aiment ce fruit, issu de la famille des rosacées: ils en consomment environ 2,47 kg par an et par ménage. D'après une étude du Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes (CTIFL), ils dégustent une à trois variétés par an: en tête les mirabelles (68 %), les reines-claudes (62 %) et les quetsches (52 %). Avec 65000 tonnes de prunes fraîches cultivées par an, la France est le troisième pays producteur européen. Les principales zones de production se trouvent dans le Sud-Ouest (50 % de la production), dans le Grand-Est (20 %) et dans le Sud-Est (15 %).

VERS UNE AGRICULTURE PLUS RESPECTUEUSE

Les pruniculteurs sont très engagés en faveur de l'environnement, souligne Joël Boyer. « Ils se tournent de plus en plus vers des alternatives naturelles afin de préserver la biodiversité et éviter l'utilisation de produits chimiques. Les haies plantées autour des vergers abritent du vent et permettent aussi d'accueillir des coccinelles ou des syrphes, les prédateurs naturels des pucerons qui ravagent les plantations. Chaque producteur est attentif au maintien de son environnement, c'est l'addition de tous ces petits gestes qui compte. »

AGIR FACE AUX ENJEUX CLIMATIQUES

2021 reste une année noire dans les mémoires des producteurs. Après un hiver très doux, les pruniers ont fleuri plus tôt, puis gelé au printemps. En juin, les pluies diluviennes ont détruit de nombreuses récoltes… Joël Boyer le reconnaît: « Face à ces épisodes climatiques amenés à se reproduire plus fréquemment, nous cherchons activement des solutions. Avec le CTIFL, nous menons des travaux de recherche pour préserver la filière, notamment en nous orientant vers des variétés à floraison plus tardive. Nous testons également des "tours à vent". En cas de fortes gelées, ces édifices dotés d'hélices ramènent l'air un peu plus chaud du haut vers le bas pour réchauffer mécaniquement le sol. L'eau est un autre grand enjeu d'avenir… Si nous ne nous organisons pas rapidement face à la puissance du réchauffement climatique, notre souveraineté alimentaire n'est pas garantie d'ici quelques années… »

BEERFAN/STOCK ADOBE

LES BONS ACCORDS

« La reine-claude me rappelle des souvenirs d'enfance, confie Édouard Beaufils, chef de Bec Restaurant, au Paradou, dans la vallée des Baux-de-Provence (Bouches-du-Rhône). Avec mon grand-père, nous les ramassions dans son grand potager et nous les dégustions directement de l'arbre. » Douce et légèrement acidulée, elle est idéale en « tarte avec une pâte au sarrasin, des amandes et un peu de sirop d'orgeat ». Benjamin Bourgoin, chef de La Table du Cantemerle, à Vence (Alpes-Maritimes), prépare la reine-claude en « brunoise avec des tomates, des herbes, des olives, à savourer avec un filet de daurade. Vous pouvez aussi faire des chaussons avec des mirabelles poêlées et parfumées au romarin ». Si vous ne dégustez pas les fruits dans les trois jours, « confectionnez des confitures, des chutneys ou faites-les sécher pour en profiter plus longtemps », conseille ce spécialiste.

Prix: environ 3,50 € le kg. (5 € le bio).

Diététique

UNE MINE DE BIENFAITS

Bien que sucrés, ces petits fruits ne manquent pas d'atouts pour notre santé. **F. D.**

- **Elles sont énergétiques:** elles font partie des fruits les plus riches en sucre, 16 % pour la reine-claude, 18 % pour la mirabelle, parfaites pour les collations. En cas de diabète ou de surpoids, ne vous en privez pas, mais ne dépassez pas 3 à 4 reines-claudes ou 10 petites mirabelles (environ 120 g). Si vous les préparez en compote, évitez de rajouter du sucre, parfumez-les plutôt avec une gousse de vanille ou une pointe de cannelle.
- **Elles régulent le transit:** elles allient une bonne proportion de fibres, qui stimulent le fonctionnement des intestins, et une teneur élevée en sorbitol, laxatif. N'en abusez pas toutefois en cas d'intestin irritable, car le sorbitol peut occasionner des ballonnements.
- **Elles sont utiles pour la prévention cardio-vasculaire:** parmi leurs fibres, elles apportent de la pectine, qui aide à réduire le taux de « mauvais cholestérol » (LDL-cholestérol) en diminuant l'assimilation des graisses. Elles comptent également parmi les fruits qui contiennent le plus de polyphénols, des micronutriments à effet antioxydant ou anti-inflammatoire, protecteurs des artères. Des chercheurs ont pu démontrer que ces composés contribuent aussi à réduire le LDL[1].
- **Elles sont précieuses pour le cerveau:** des études d'observation montrent que les consommateurs réguliers ont une meilleure mémoire, comparés à ceux qui n'en mangent que de façon occasionnelle. Cet effet est attribué à certains de leurs polyphénols, les flavonoïdes, qui protègent les neurones de l'inflammation et facilitent leur oxygénation[2]. N'hésitez pas à préparer quelques bocaux pour en profiter cet hiver *(lire p. 54)* !

(1) Étude publiée en 2017 dans *Pharmaceutical Biology* par des universitaires taïwanais.
(2) Synthèse des études consacrées aux effets des prunes sur la santé, publiée en 2016 dans *Phytotherapy Research* par des universitaires australiens.

NOS VARIÉTÉS PRÉFÉRÉES

LA MIRABELLE DE LORRAINE

Labellisée IGP, elle est petite, ronde et dorée. Son goût est délicat, sucré et acidulé. Saison: d'août à septembre.

LA PRUNE D'ENTE

Cette variété est ovale et rose violacé, sa chair, jaune, juteuse et sucrée. Elle est cultivée dans le Sud-Ouest pour la fabrication du pruneau d'Agen. Saison: de juillet à août.

LA REINE VICTORIA

De forme ovale allongée, elle est rouge clair avec une chair jaune, juteuse, ferme et légèrement acidulée. Saison: de septembre à octobre.

LA QUETSCHE

Elle est de forme oblongue, d'assez gros calibre, avec une peau violacée et une chair jaune sombre et charnue. Sa saveur est sucrée. Saison: d'août à octobre.

LA REINE-CLAUDE

Ronde, de calibre moyen, sa peau est verte à dorée, et sa chair jaune, sucrée, voire mielleuse, juteuse. Saison: d'août à octobre.

CHRISTIAN JUNG / JPC-PROD / BARMALINI / FREDDY SMEETS/ STOCK.ADOBE.COM