

# Comment cuisiner les nectarines ?

## **I. Présentation**

Membre du trio des fruits d'été « Abricot, Pêche, Nectarine », ce fruit juteux n'est pas si connu qu'il en a l'air...

### **En direct du verger**

En fait, le nectarinier est un pêcher *Prunus persica* et plus exactement un *persica var. nucipersica*, une variété naturelle. Le fruit (nectarine) se distingue par l'absence de duvet sur la peau, une peau lisse et brillante, une chair un peu plus ferme et un noyau libre. Darwin, qui étudia cette curiosité naturelle, se demanda même si la nectarine ne serait pas l'ancêtre du pêcher. Le gène du « duvet » serait apparu suite à une mutation génétique aléatoire, et aurait ensuite dominé. Hypothèse à confirmer.

Historiquement, le nectarinier serait originaire de Chine, et ramené en Europe par les navigateurs. En 1630, près six variétés de nectarine sont cultivées en Angleterre. Les espagnols l'introduiront aux États-Unis en 1722 et le multiplieront, l'hybrideront jusqu'à obtenir plus de 150 variétés. Aujourd'hui, d'ailleurs, les États-Unis sont les plus grands producteurs de nectarine.

En pratique, le nectarinier est un arbre fruitier assez robuste, peu exigeant, qui atteint 3-4m. Il fleurit en début de printemps (Mars et forme des fruits qui seront récoltés pendant tout l'été.

### **Les variétés**

De nombreuses variétés existent, mais sur les étals, on trouve plus fréquemment :

- nectarines jaunes : chair plus dure, goûts plus francs
- nectarines blanches : aux saveurs plus fines, plus sucrées
- nectarine de vigne : zébrée, avec une saveur prononcée

### **Dans les magasins / Sur les étals**

Sur les étals on peut trouver des nectarines blanches et jaunes entre Mi juin et mi Août. Les variétés de nectarines de vigne sont plus tardives, et se croisent entre Mi août et mi septembre. Les nectarines se trouvent à différents calibres, selon si le producteur les trie ou non.



© Au Fil du Thym

Nectarines blanches et jaunes

---

## II. Comment la cuisiner ?

### Comment la préparer ?

La nectarine est un fruit qu'on a l'habitude de consommer tel quel, avec sa chair croquante ou fondante, sa saveur fruitée. Mais elle peut aussi très bien se cuisiner après un simple lavage. Plusieurs possibilités

- Découpée en tranches ou en morceaux puis intégrée crue dans des salades salées ou sucrées
- Découpées en morceau et insérée crue dans des préparations (gâteaux, clafoutis, crumbles..)
- poêlée ou rôtie, en quart ou en demi
- mixée avec d'autres ingrédients pour coulis et smoothies

Une astuce : Si vous souhaitez découper une nectarine en tranches fines, n'y allez pas tranches par tranches. Incisez les nectarines pour délimiter l'ensemble des tranches sans détacher la chair du noyau, puis, retirez les tranches. Vous écraserez moins le fruit ainsi.

### Dans quels plats

La nectarine offre de nombreuses possibilités de plats : Avec son croquant et son goût sucré, la nectarine est un ingrédient intéressant des salades. La nectarine jaune par exemple s'intègre bien dans des salades d'été sucrée-salée. Toutes les variétés peuvent entrer dans des salades sucrées, soit

cruës, soit après marinade dans un sirop.

Les nectarines peuvent être rôties au four, dans des plats salés, sucrés. Le rôtiissage approfondir leur saveur. Ce principe peut être utilisé pour réaliser des tartes aux nectarines, où le fruit cru est directement déposé sur la pâte à tarte, ou des crumbles.

Les nectarines intégrées crues en morceaux dans les pâtes à gâteaux, cakes, clafoutis (&Co) permettent d'apporter du moelleux à la préparation. Elles rendront du jus qui apportera de l'humidité comme de la saveur. Les tranches crues de nectarines peuvent également être ajoutées sur le dessus des gâteaux ou des tartes en décoration.

On peut par ailleurs les préparer en confiture, en smoothie ou en coulis. Le coulis peut agrémenter des crèmes dessert, des pana-cotta ou servir de base à des glaces.

### **Avec quoi les associer ?**

Côté condiments, la nectarine s'associe très bien avec *le romarin, la verveine citronnelle, le basilic et la mélisse*. Elle fonctionne avec quelques épices comme la *badiane, la cannelle*. Elle est aussi très bien condimentée par le *vinaigre balsamique*.

En termes de fruits, elle fonctionne avec *l'ensemble des fruits d'été, abricots, pêches, melon* en premier lieu. Pour les légumes, elle s'associe très bien avec la *tomate* en apportant de la douceur ou le *concombre*.

La nectarine, par son fruité, se marie bien avec les *céréales et avec toutes les pâtes à tarte*. Ne pas hésiter à lui associer de *l'amande*, qui augmentera la douceur.

Elle s'accorde enfin très bien avec le *fromage blanc, la faisselle, le fromage frais et les fromages doux* tels que la mozzarella, la ricotta, le mascarpone. La *crème fouettée* sera idéale avec elle dans les desserts.

---

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez les recettes du blog pour vous inspirer avec les nectarines

- [Nectarines rôties au romarin](#)
- [Petits cakes aux nectarines](#)
- [Taboulé de sarrasin, tomates, nectarines](#)
- [Tarte aux nectarines et verveine](#)
- [Terrine de fruits d'été](#)
- [Salade de tomates anciennes \(et nectarines\)](#)



© Au Fil du Thym

Nectarines rôties au romarin



© Au Fil du Thym

Taboulé sarrasin, tomate, nectarines



© Au Fil du Thym

Tarte nectarines verveine

Sources de l'article : [Wikipédia : nectarine](#) ; [Jardinage Le monde : Nectarinier](#)

---