

# Comment cuisiner les pêches ?

## I. Présentation

### En direct du verger

Les pêches sont les fruits du **pêcher**, un arbre fruitier qui nous vient.. de chine ! On retrouve de traces de sa consommation dès 6000 avant JC et sa culture autour de 1000 avant JC. Il aurait été ramené dans le bassin méditerranéen par les persans pendant l'antiquité (VIIe siècle avant JC), puis adopté par les romains autour du Ier siècle après JC. Ce pêcher est alors appelé « *Pomme de Perse* ». Sa saveur et sa culture facile lui font traverser les siècles, jusqu'à nos jours.

Dans nos vergers, le pêcher est un arbre fruitier de 2 à 7m, qui fleuri de rose au début du printemps, forme de longues feuilles lancéolées, puis des fruits mûrs pendant l'été. Pour l'anecdote, le nom latin du pêcher est « *prunus persicus* », ce qui fait botaniquement de lui un prunier. Il appartient de la famille des *Rosaceae* c'est à dire .. des rosiers



En fleurs (Mars)



En fruit (Juillet)

En France métropolitaine, il est majoritairement cultivé dans les départements du Sud

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

On trouve des pêches sur les étals entre juillet pour les variétés précoces et mi-septembre pour les variétés tardives (variétés de vigne). On peut dénicher de nombreuses plusieurs variétés, qui dépendent de :

- La présence d'un noyau : adhérent ou détaché

- La couleur de la chair: jaune, blanche, de vigne
- La forme, ronde ou plate.

Les blanches sont généralement plus fines en saveurs, les jaunes plus « brut de fruit ». La pêche de vigne se distingue par des zébrures couleur lie-de-vin, et son légèrement plus acides. A noter que aussi la forme des pêches ne change strictement rien à la saveur.

Hors saison, vous pouvez trouver des pêches en conserves.



---

## **II. Comment cuisiner les pêches ?**

### **Comment les préparer ?**

Les pêches peuvent se consommer crues comme cuites. Pour la consommation crue, il suffit de les laver, croquer dedans ou découper en morceaux selon le besoin. Pour la cuisson, vous avez plusieurs alternatives :

- Poêler/rôtir des quartiers de pêches quelques minutes
- Insérer en morceaux dans une préparation à gâteau, une tarte , où ils « compote-ront ».

## **Dans quels plats ?**

La pêche se consomme dans des plats sucrés, comme salés, crue comme cuite.

Pour le salé, crue, elle entre aisément dans les compositions de salades d'été, où elle apportera de la fraîcheur et de la douceur. Cuite quelques minutes, elle présente quelques notes acide et peut aisément composer une garniture d'une viande ou un poisson appréciant le sucré-salé.

Pour le sucré, la pêche est un composant intéressant des salades de fruit d'été, crue ou cuite. La pêche au sirop est par exemple un classique, à déguster dans la foulée ou mettre en conserve. Elle aisément dans la composition de gâteaux, cakes, muffins, où elle apporte du moelleux et du fruité. Quelques morceaux de fruits crus peuvent aussi être utilisés en décoration

A côté, on peut mixer les pêches en coulis, les cuire légèrement pour évaporer l'eau, puis utilisée en coulis pour agrémenter des crèmes ou pana cotta. Enfin, on peut la transformer en confitures

## **Avec quoi les associer ?**

Les pêches sont d'excellentes amies des épices : safran, badiane, cannelle apportent de la profondeur aux notes fines des fruits. Elles s'accordent aussi avec la menthe, le thym et le romarin.

La pêche s'accorde avec (il me semble) quasiment tous les fruits. Comme aucun fruit n'a ni la même texture, ni la même saveur, elle les complète tous : abricot, cerises, prunes,

melon, mûres, pommes. Si vous réalisez une salade de fruits d'été, vous pouvez sans réfléchir l'utiliser.

Pour les fruits secs, si l'on préfère souvent lui associer l'amande, elle s'accorde aussi avec la noisette.

En sucré salé, côté cru/salade, la pêche s'associe bien avec les haricots verts, la roquette et dans une moindre mesure la tomate.

En garniture, elle peut être utilisée pour accompagner un magret de canard ou un filet mignon de porc.

Et enfin côté fromage, elle complète bien bien avec tout ce qui est crémeux : yaourt, crèmes, faisselle, fromage blanc, faisselle, ou encore fromage de chèvre frais.

---

## III. Les recettes du blog

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer dans votre cuisine.

- [Confiture de pêches au safran](#)
- [Cobbler pêches et amandes](#)
- [Eau infusée pêche verveine](#)
- [Pêches au sirop épicé](#)
- [Tiramisu aux pêches](#)
- [Salade de pêches et prunes au sirop de badiane](#)



© Au Fil du Thym

Cobbler aux pêches



© Au Fil du Thym

Pêches au sirop épice



Eau infusée pêches verveine

**Sources de l'article :**  
<https://fr.wikipedia.org/wiki/P%C3%A4cher>