

# Comment cuisiner les pruneaux ?

## I. Présentation

### Du côté du verger

Le pruneau est le fruit séché du *prunier d'Ente*, nous devons donc revenir au verger. □ Le prunier ou prunier cultivé (*Prunus domestica* L.) désigne une espèce d'arbre fruitier du genre *Prunus* (famille des Rosaceae), cultivé pour ses fruits comestibles. D'un point de vue botanique, on distingue quatre sous-espèces donc une l'espèce *Prunus domestica subsp. insititia* (L.) ou Prunier de Damas qui pousse en sauvage dans le sud ouest qui donna naissance au prunier d'Ente. De cet héritage, le prunier d'Ente conserve une grande vigueur, une robustesse à la sécheresse et une capacité à s'implanter un peu partout.

Au fil de la saison, notre prunier d'Agen est dans les premiers à fleurir en début de printemps, forme des fruits en été, qui sont à récolter sur la fin d'été. Les fruits sont ovales, couleur rouge tirant sur le noir, chair verte-jaune.

### Son histoire

Le prunier d'Ente aurait été introduit en France via l'Orient à l'époque des croisades. Il faut rappeler que lors de ces expéditions, les croisés ont découvert les pruniers et leurs délicieux fruits, et donc se sont empressés d'en ramener à la maison. Les prunier d'Ente aurait d'abord été multipliés dans les vergers du Monastère de Clairac (Lot et Garonne) et les moines auraient aussi trouvé que l'on peut tout à fait sécher leurs fruits pour les conserver tout l'hiver. Cette capacité aurait d'ailleurs valu au prunes d'Ente le petit nom

de *prunes Datte*. et son succès dans tout le royaume de France.  
A noter que cette capacité de conservation a fait du pruneau un des ingrédients « favoris » des colons qui partirent s'installer dans le « Nouveau Monde » car on pouvait conserver le fruit pendant le voyage et les premiers mois, et donc largement encouragé sa dispersion côté Américain.

Si le pruneau traversa sans mal les siècles avec sa bonne conservation, il changea plusieurs fois de nom : La prune devint « *prune robe de sergent* » à la révolution à cause de sa couleur rappelant l'habit des sergents de police (avant 1789). Le nom de « *pruneau d'Agen* » apparut en 1821 car les pruneaux étaient distribués dans la France à partir du port d'Agen. On l'appela aussi « *prune d'Ente* » autour de 1850 car on nota qu'il était préférable d'« *enter* » (= greffer en vieux français) le prunier.

A noter que le pruneau peut être cultivé partout en France, mais depuis 2022 le terme « ***pruneau d'Agen*** » est une IGP et donc restreint l'aire de culture dans les 6 départements du Sud Ouest (Lot-et-Garonne, Dordogne, Gironde, Tarn-et-Garonne, Gers, Lot) où le prunier s'implanta au départ.

## Et alors, on le fabrique comment ?

- On part de la prune d'Ente récoltée à maturité, puis on la lave,
- on la sèche pendant 20-24h dans des tunnels portés à 70-80°C de manière à réduire le taux d'humidité autour de 20-21%.
- Avant commercialisation, les pruneaux sont généralement ré-hydratés pour remonter le taux d'humidité autour de 30-35%.

# Sur les étals

Vous pouvez trouver des pruneaux sur les marchés du sud ouest, vendus en vrac, et souvent avec plusieurs calibres (moyens ou gros). On le retrouve aussi en sachet en grande surface. A noter que vous pouvez aussi tout à fait trouver de la prune d'Ente (non séchée) chez certains producteurs de fruits.



Pruneaux en vrac

---

## II. Comment les cuisiner ?

### Les préparer

Les pruneaux se dégustent tels quels donc n'ont souvent pas besoin de préparation pour être consommé. Néanmoins, dans la plupart des recettes, il est préférable de les réhydrater dans de l'eau chaude pour retrouver de l'onctuosité et éviter qu'ils n'absorbent toute l'eau du plat.

A noter que si vous avez oublié (longtemps) vos pruneaux dans le placard et qu'ils sont secs, vous pouvez tout à fait les

consommer, il suffit de les réhydrater.

## **Dans quels plats ?**

Les pruneaux sont assez classique dans les recettes sucrées traditionnelles comme le **far breton**, le **millas du sud ouest**... On en retrouve aussi dans le **pounti auvergnat**, sorte de clafoutis salé aux blettes et au lard.

En pratique, les pruneaux s'intègrent bien dans les gâteaux, clafoutis, flans et déclinaison, en permettant de changer les saveurs notamment en hiver. On peut l'intégrer dans de la compote de pomme pour la pep'ser, dans un mélange de céréales et fruits secs au petit déjeuner. Plus gourmand, dans la plupart des restaurants du Sud Ouest, vous pouvez le retrouver en glace.

Il peut être utilisé pour former une crème de pruneaux à tartiner ou intégrer dans des gâteaux. Réduit en crème, il peut aussi servir de base pour les boules énergétiques, en remplaçant les « classiques » dattes.

En salé, le pruneau se cuisine bien dans différents plats mijotés de viande blanche ou de gibier en s'intégrant dans la garniture.

Plus ludique, le pruneau peut être cuisiné à l'apéritif chaud , entouré dans du lard et piqué d'une brochette. Pour la version de luxe, on pourra aussi le farcir de foie gras.

## **Les associations**

Le pruneau étant très sucré, il joue souvent le rôle de condiment ou garniture dans les plats et ne s'associe qu'avec quelques condiments comme le thym, le chocolat (en sucré). Il est cependant un compagnon incontournable de l'armagnac, alcool du sud ouest.

Côté fruits, on peu lui associer la pomme, poire, châtaigne...

et tous les fruits secs, notamment dans des granolas.

Côté légumes, il fonctionne bien avec les courges (surtout dans les recettes sucrées), les pommes de terre.

Le pruneau se marie très bien avec les fromages blancs, yaourts et les fromages doux comme le mascarpone, la ricotta.

Il est une garniture intéressante pour la volaille, le gibier, le lapin pour des recettes sucrées-salées et complète bien le lard\n

---

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

Retrouvez les différentes recettes du blog pour vous amuser avec cette prune :

- [Cake au pruneaux et chocolat](#)
- [Granola sarrasin, amande, pruneaux](#)

#### **Sources du billet:**

- [wikipédia : pruneau](#)
- [wikipédia : prunier d'ente](#)