

Comment cuisiner les prunes ?

I. Présentation

Du côté du 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:

- *Prunus domestica subsp. domestica* (subg. *Prunus* sect. *Prunus*), prunier commun portant des fruits assez gros, oblongs.
- *Prunus domestica subsp. insititia* (L.) : Prunier de Damas : arbre épineux, souvent sauvage, qui drageonne et peut former des haies. Il porte des petits fruits de 2-3 cm, ronds, sucrés.
- *Prunus domestica subsp. italica* (Borkh.) Reine-claude
- *Prunus domestica subsp. syriaca* (Borkh.) Mirabelle

C'est un arbre ancien, très rustique, résistant à la sécheresse et au froid. Il est de taille moyenne 3-4m, caduque, à feuilles obovales. Il fleurit de blanc en début de printemps et forme des fruits qui seront disponibles en fin d'été.

Du côté de l'histoire

Il semblerait que les premiers pruniers soient issus de Syrie, ou se cultivaient (prunes de Damas), des mirabelles et des reine-claude. Les romains, suite à leur conquête, introduisent les fruits à Rome puis répandirent leur culture dans l'empire (dont la Gaule). Au moyen âge, c'est un arbre assez courant dans les vergers ou dans les haies. Le prunier de Damas est par exemple surnommé « prunier à cochons » parce qu'on l'utilise pour former des haies délimitant les zones où sont gardés les cochons. A noter que le genre « *Prunus* » comporte d'autres espèces de pruniers, moins prisés pour la culture des fruits, mais à fruits comestibles quand même tels que

- le myrobolan ou *Prunus cerasifera*
- le prunellier ou *Prunus spinosa*

Quelles variétés ?

En pratique, sur les étals, on peut retrouver différentes variétés de prunes :

- Quetsches : noires violettes, croquantes, légèrement acidulées.

- Reine claudes : vertes, très sucrées et fruitées
- Mirabelles : dorées, au goût fin et fruité
- Prune d'ente : violette, très sucrée, pour faire les pruneaux
- Abricotine : rouge-violet, dont la texture rappelle l'abricot
- Stanley : noire-violet, acidulée, taille moyenne, croquante – issue du croisement de prune d'ente et de Grand Duck,
- Président : noire-violet, acidulée, grosse, croquante

Dans les magasins / Sur les étals

On peut trouver des prunes sur les étals entre début août et fin septembre. Les variétés s'échelonnent au fil du temps, en débutant par les abricotines et mirabelles, puis terminant avec questches, reine claudes, stanley, président.

A noter qu'une « bonne prune » comporte une pellicule blanchâtre sur le dessus. Cette pellicule s'appelle la pruine et représente une enveloppe protectrice pour le fruit. Elle se retire au lavage juste avant dégustation



Prunes stanley

II. Comment les cuisiner ?

Comment l'utiliser ?

Après un bon lavage, les prunes se dégustent crues comme cuites.

Crues, elles sont croquantes, et permettent d'apporter des touches d'acidulé dans les préparations. On les découpe alors en morceaux (demi, quarts, ...)

pour les intégrer dans les plats, ou en lamelle pour des tartines.

Cuites, elles ne gardent pas leur forme à la cuisson mais permette d'amener du jus. Selon le plat on pourra soit la garder entière (après dénoyautage) soit la couper en morceaux de taille désirée. A noter que les légèrement acides, ce qui doit être compensé dans les desserts.

Dans quels plats ?

Cruées, les prunes sont agréables dans les salades salées comme sucrées. Cuites, la tarte est le dessert de prédilection : on peut disposer les prunes sur une simple couche de poudre d'amande, comme ajouter un flan ou une crème.

Ces fruits marchent très bien clafoutis, flan et dans les gâteaux/cakes, en apportant du fruité.

Les compotées de prunes sont intéressantes pour les desserts, seules, accompagnements de crèmes ou de gâteaux. Elles amènent une note d'acidité souvent intéressante pour relever des préparations manquant de saveur. Ces compotées peuvent aussi être utilisées en condiment salé, par exemple pour les volailles.

La confiture de reines claudes, mirabelle, & co est un classique.

Avec quoi les associer ?

En général : Niveau condiments, les prunes fonctionnent très bien avec la cannelle, la badiane et plus légèrement la cardamome. Le miel marche bien avec toutes les prunes comme l'eau de vie. L'ensemble des prunes se marient bien avec les amandes et les noisettes, que ces dernières soient entières, en poudre dans les desserts.

Côté fruits, on peut leur associer sans mal les poires, le raisin, la figue, la framboise. Les prunes relèvent bien tout ce qui est pâte à gâteau, cake, clafoutis, flan, et le pain.

De la même manière, elles se prêtent bien au mariage avec les fromages crémeux, fromages blancs et faisselle.

Associations spécifiques:

- La mirabelle s'associe très bien avec le thym et la sarriette.
- Le vinaigre balsamique fonctionne bien avec les prunes type stanley, questche

III. Les recettes du blog

Retrouvez toutes les recettes aux prunes du blog pour vous inspirer

Les recettes pour toutes les variétés cultivées

- [Gâteau aux prunes très moelleux](#)
- [Cobbler de prunes au sarrasin](#)
- [Clafoutis aux prunes et amande](#)
- [Salade pêche et prunes au sirop de badiane](#)

Les recettes aux mirabelles :

- [Far aux mirabelles](#)
- [Tarte aux mirabelles simplissime](#)

Les recettes aux reines claudes

- [Tarte aux reines claudes et amandes](#)

Les recettes aux prunes sauvages :

- [Confiture de prunes](#)
- [Conserves de prunes](#)
- [Salade pêche et prunes au sirop de badiane](#)



© Au Fil du Thym

Gâteau aux prunes très moelleux



© Au Fil du Thym

Salade pêches prunes mûres au sirop de badiane



© Au Fil du Thym

Confiture prunes sauvages

Sources :

- <https://fr.wikipedia.org/wiki/Prunier>
- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus#Section_Prunus_\(les_pruniers\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Prunus#Section_Prunus_(les_pruniers))