


Famille : Rosacées.

Genre & espèce : *Prunus persica*.

La différence entre nectarine et pêche est liée à la présence ou l'absence d'un gène héréditaire de peau duveteuse.

La Pêche & la Nectarine

 Une légende voudrait que la nectarine et le brugnion soient des fruits issus d'un croisement entre le pêcher et le prunier, il s'agit bien sur d'une invention. Pêche, nectarine, pavie et brugnion sont des types de fruits issus naturellement du *Prunus persica*. On les différencie par l'aspect de la peau, veloutée chez la pêche et la pavie, lisse chez le brugnion et la nectarine et par l'adhérence de la chair au noyau. Chez la pêche et la nectarine, le noyau se détache sans difficulté de la chair.

Les quelques 3000 variétés recensées de *Prunus persica* présentent une grande diversité de formes : à feuilles pourpres, à fleurs doubles, fruits plats, ronds, ou allongés, à peau lisse ou veloutée, à chair rouge, blanche ou jaune...



O rigine

Son nom lui a été donné par le philosophe grec Théophraste. Il vient du latin *persica* car dans l'Antiquité on croyait l'arbre originaire de Perse. En réalité, le pêcher vient du Nord de la Chine. Il y aurait été domestiqué il y a près de 5 000 ans, en même temps que l'abricot.

Les variétés chinoises, empruntant la route de la soie, arrivèrent en Perse, trouvant un climat favorable à leur épanouissement. Les Grecs les ont introduites en Europe et, comme pour beaucoup de fruits, les Romains contribuèrent à les disséminer.

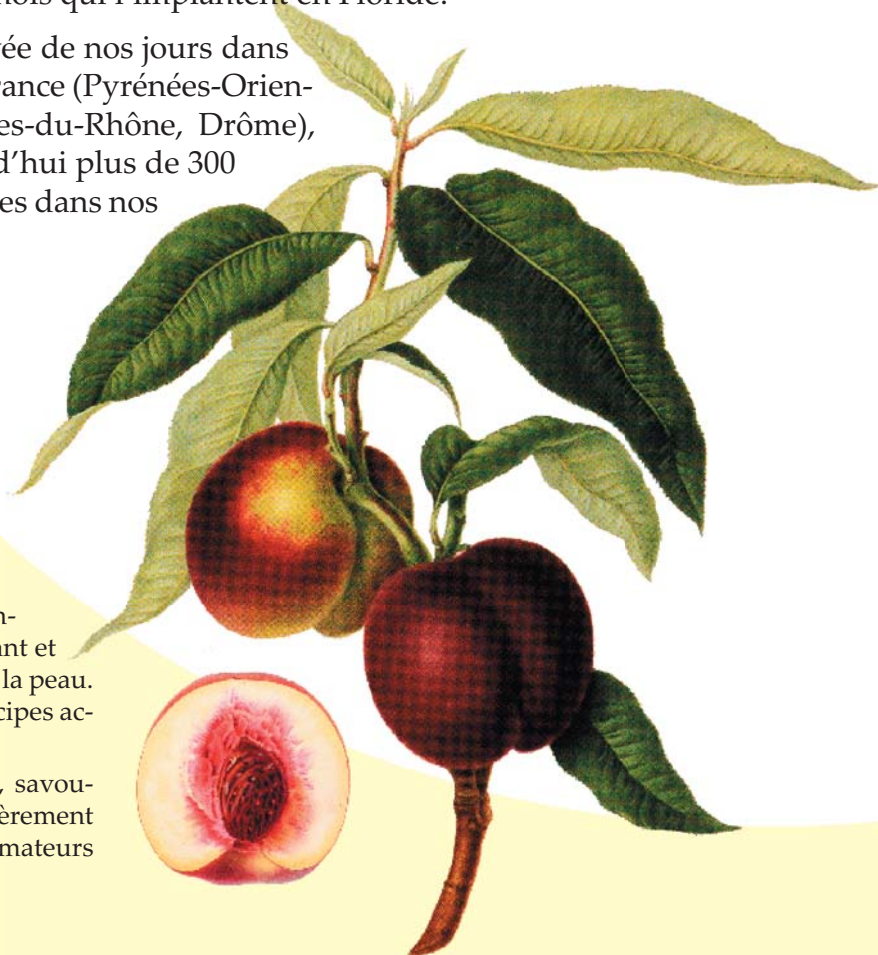
En Europe du Nord, la pêche était considérée comme un fruit rare et précieux, le climat ne permettant pas sa culture. Elle débarque aux Amériques à la fin du XVI^e siècle grâce aux Espagnols qui l'implantent en Floride.

Principalement cultivée de nos jours dans la moitié sud de la France (Pyrénées-Orientales, Gard, Bouches-du-Rhône, Drôme), on compte aujourd'hui plus de 300 espèces différentes dans nos vergers.

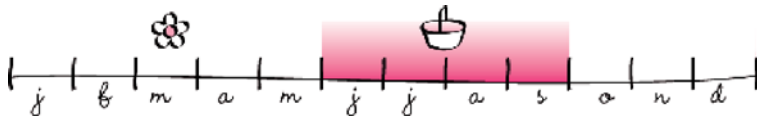
Atouts nutritionnels

Composée à 87% d'eau, la pêche est une source d'hydratation naturelle. Il faut noter sa teneur intéressante en vitamine C (7 mg aux 100 g, soit 8 à 10 mg pour un fruit moyen couvrant ainsi 10 à 12% de l'apport journalier recommandé). La nectarine est le fruit à noyau le plus riche en vitamines C avec 20 mg/100g. Egalement riche en provitamine A (carotène), elle favorise le bronzage et l'éclat de la peau (surtout dans les fruits à chair jaune : 0,5 à 1 mg aux 100 g, couvrant ainsi 50% de l'apport quotidien conseillé). Ses nombreuses vitamines lui donnent un pouvoir régénérant et protecteur qui renforce la résistance et la tonicité de la peau. C'est pourquoi la pêche fait souvent partie des principes actifs de nombreux soins de beauté.

Consommée mûre à point, la pêche est parfumée, savoureuse et très digeste : ses fibres sont alors particulièrement tendres et bien tolérées, y compris par les consommateurs délicats et les jeunes enfants.



Floraison et cueillette



Comment ça pousse ?

Haut de 2 à 5 mètres, le pêcher se couvre de fleurs au début du printemps. Un verger peut produire pendant 15 ans. Le rendement est à son maximum de la 4^e à la 11^e année, puis il décroît régulièrement. Les fruits ne mûrissant pas à la même vitesse selon leur position dans l'arbre (une variété de pêche ou de nectarine mûrit sur 10 jours), la récolte exclusivement manuelle se fait en plusieurs passages. Cinq à huit passages sont effectués par arbre dans le même verger pour ne cueillir que les fruits parvenus à maturité. Pour étaler la saison de juin à fin septembre, les producteurs ont sélectionné des variétés de maturation différentes adaptées à chaque terroir.

Cultivé dans les régions tempérées chaudes et subtropicales du globe, il a besoin, comme toutes les rosacées, d'une période de froid pour produire des fruits l'année suivante. Au moment de la floraison des températures négatives de -2°C à -5°C peuvent anéantir la récolte de l'année. Pour prospérer, le pêcher a besoin d'un sol neutre, bénéficiant d'un bon drainage et d'une humidité normale. Il est plus regardant quant à la chaleur nécessaire pour le mûrissement de ses fruits. Au nord de la Loire, il faut le cultiver palissé sur un mur bien exposé, afin de le protéger du vent et du froid.

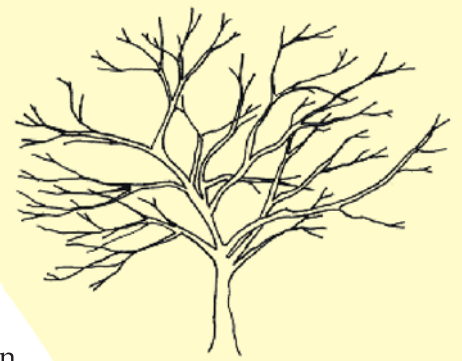
Les fleurs roses sont auto-fertiles*, ont cinq pétales, vingt à vingt-cinq étamines et un pistil, elles apparaissent à la fin de l'hiver. Les feuilles de pêcher, longues de 8 à 15 cm sur 2 à 3 cm de large et acuminées*, sont caduques et dégagent une légère odeur d'amande. La production de pêches et de nectarines en France débute fin juin et se poursuit jusqu'en octobre pour les variétés les plus tardives. Les pêches et les nectarines sont des fruits non-climatériques*, c'est-à-dire que leur maturation se poursuit après la récolte. En raison de leur fragilité, elles sont cueillies à la main et stockées à plat dans des caisses.

Goûts & utilisations...

Chair blanche ou jaune, chaque variété recèle ses propres saveurs et arômes plus ou moins sucrés ou acides. En Europe du Nord et en Amérique du Nord, les consommateurs privilégient les fruits à chair jaune, tandis qu'en France les amateurs préfèrent la pêche blanche. La pêche ou nectarine de vigne a la peau et la chair rouge violacée.

Une pêche bien mûre, doit être souple sous les doigts et dégager un parfum marqué. Il ne faut donc pas tenir compte de la couleur qui n'a aucune incidence sur la maturité. Si on l'aime fondante, il est recommandé de la laisser à température ambiante dans sa caisse en la manipulant le moins possible. Si vous en achetez au détail, évitez de les stocker empilées car le moindre choc risque d'entraîner une dégradation de l'épiderme. Quand on les aime craquantes sous la dent, il est alors conseillé de les maintenir au frais en attendant de les déguster.

Les pêches et nectarines sont principalement consommées fraîches. Elles se congèlent coupées en morceaux et saupoudrées d'un peu de sucre en poudre. Ainsi l'hiver suivant, en les dégustant, vous vous remémorerez tous les souvenirs et les parfums de l'été. Dégustées seules, en salade de fruits ou cuisinées, il existe de nombreuses façons de la consommer. En association salé-sucré, leur parfum s'allie très bien avec des viandes (porc, foie de veau, canard, lapin,) ou des produits de la mer (crabe, lotte, coquille St Jacques).



* auto-fertile : qualifie une plante pouvant se féconder elle-même.

* acuminé : dont l'extrémité est en pointe allongée (Ex : des feuilles acuminées).

* climactérique : un fruit est dit climactérique si sa maturation est dépendante de l'éthylène (hormone végétale). Les plus connus sont : la pomme, la poire, la tomate, le melon, la pêche, l'avocat...

Expressions

« Avoir la pêche » : être en forme, être plein d'entrain.

« Une peau de pêche » : une peau veloutée et soyeuse.

« Donner, prendre une pêche » : donner, recevoir un coup de poing.

Contes, légendes...

Louis XIV, le Roi Soleil avait fait de la pêche sa favorite... Il fit cultiver pas moins de 30 variétés de pêches dans son jardin fruitier de Versailles. A cette époque les variétés avaient des noms évocateurs de sensualité féminine : « Belle de Chevreuse », « Belle de Vitry », « Grosse mignonne » et la fameuse « Téton de Vénus »

Créé en 1892 par Auguste Escoffier, le célèbre dessert « pêche Melba » est composé de pêches sur un lit de glace à la vanille, nappées d'une purée de framboises. Il l'a créé en l'honneur de la cantatrice australienne Nelly Melba qui interprétait Le Lohengrin de Wagner. Ce dessert était servi dans une timbale d'argent, posé entre deux ailes de cygne taillées dans un bloc de glace, le tout recouvert d'un voile de sucre filé évoquant la toge de la cantatrice.