

Famille : Rosacées.

Genre : Prunus.

Espèce : domestica (Reine-Claude),  
insititia (Mirabelle et Quetsche),  
et salicin (prune asiatique).

# La Prune



Les pruniers sont des arbres fruitiers à feuillage caduque\*, de taille moyenne (entre 3 et 8 mètres de haut). Leur port est souvent buissonnant, leur bois parfois épineux. Bien adaptés à l'altitude, ils peuvent être implantés jusqu'à 1000 m.

\* caduque : qui tombe et se renouvelle à intervalles réguliers (Ex : des feuilles caduques)

\* prune : fine pellicule cireuse recouvrant certains fruits, certains végétaux

Rustiques, ils supportent des températures assez basses (-25°C) y compris sur les fleurs qui résistent à des gelées de -2 à -3°C sans trop souffrir. Tôt au printemps, en mars-avril, les fleurs blanches odorantes apparaissent avant les feuilles, sur les rameaux de l'année précédente. Les prunes, sont de forme plus ou moins sphérique ou allongée, glabres et couvertes de « prune\* », fine pellicule cireuse.

On distingue trois types de prunes de table, destinées à la consommation en frais : les prunes « vertes-jaunes » : Reine Claude dorée, Reine Claude Bavay, Mirabelle ; les prunes « bleues » : Quetsche, Président ; les prunes « Américano-japonaise » : TC Sun, Golden Japan, Angeleno ; ainsi que la Prune d'Ente ou Damas pour la transformation en pruneau. Selon les variétés, leur couleur va du vert au violet foncé en passant par le jaune ou le rouge.



## Origine

Comme les autres fruits à noyau, le prunier trouve ses origines en Chine. Il aurait emprunté la Route de la Soie pour s'implanter au Moyen-Orient, dans la région au sud du Caucase qui se situe entre la Mer Noire et la Mer Caspienne (aujourd'hui la Géorgie, l'Arménie, l'Azerbaïdjan et les plateaux du nord de l'Iran).

En Europe, les Étrusques sont les premiers à le cultiver. Par la suite, les Grecs, puis les Romains le diffusent au gré de leurs conquêtes. Ces derniers introduisent également la technique du séchage, en Gaule au début de notre ère. Mais les différents types de prunes n'émergent pas tous au même moment. Ainsi les Croisés au XIII<sup>e</sup> siècle rapporteront de Damas la prune du même nom. Par hybridation avec un prunier local, des moines de l'abbaye de Clairac obtiendront la prune d'Ente, utilisée pour la confection des fameux pruneaux d'Agen. Quant à la Reine-Claude, obtenue d'une variété asiatique introduite au XVI<sup>e</sup> siècle, elle doit son nom à la première épouse de François 1<sup>er</sup>, Claude de France [1499-1524] dite la « Bonne Reine ».

La production en France de prunes de table se répartit entre les bassins : Grand Sud-ouest (Tarn-et-Garonne, Lot-et-Garonne, Lot), Méditerranéen (Bouches-du-Rhône), Grand Nord-est (Meuse, Meurthe-et-Moselle, Bas-Rhin).

## Atouts nutritionnels

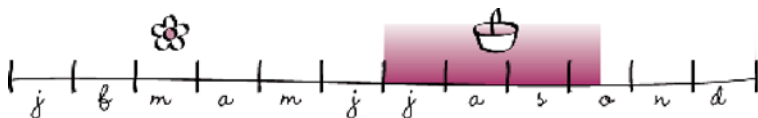
Juteuse et très désaltérante, la prune est vraiment le fruit du plein été !

Avec en moyenne 52 kcalories aux 100 g, elle possède une bonne densité en minéraux et oligo-éléments (notamment en potassium, en fer, en magnésium). Elle fournit un large éventail de vitamines, notamment du groupe B. Et si elle ne fait pas partie des fruits les plus riches en vitamine C (5 mg aux 100 g en moyenne), la présence d'anthocyanes (possédant une activité « vitamine P ») en renforce l'efficacité.

Son action bénéfique sur le fonctionnement des intestins est reconnue depuis longtemps. Elle s'explique non seulement par sa richesse en fibres, mais aussi par sa teneur relativement élevée en sorbitol, et l'existence d'un dérivé indolique aux propriétés naturellement laxatives.



## Floraison et cueillette



## Comment ça pousse ?

De culture facile, le prunier apprécie les sols argilo-calcaires, frais et pas trop légers. Les variétés de pruniers peuvent être auto-fertiles\* ou autostériles\*. Dans ce dernier cas, une variété pollinisatrice sera nécessaire pour obtenir des fruits. Au jardin, le prunier demande de temps en temps une taille d'aération car il est de nature broussailleuse, il pousse de façon confuse et fait énormément de bois.

En fonction des variétés, la récolte des prunes s'étend du mois de juillet au mois d'octobre. Leur couleur et le fait qu'elles se détachent facilement de l'arbre sont de bons indicateurs de ramassage. De façon traditionnelle, on les cueille en secouant l'arbre par ses branches charpentières, en ayant pris soin d'étendre sous l'arbre des bâches ou filets de ramassage pour les fruits. On peut également les cueillir à la main.

## Goûts & utilisations...

Le prunier est cultivé principalement pour son fruit, la prune, fruit à noyau appelé aussi drupe\*. On observe souvent sur son épiderme une petite poudre blanche ou translucide, qui reflète la lumière. C'est la « pruine » ; le fruit la produit pour se protéger notamment de la chaleur. Sa présence est un signe de fraîcheur.

Fraîches, il faut choisir les prunes lisses, souples au toucher mais pas molles. Elles se conserveront quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Dénoyautées, elles peuvent être congelées. Entières, on les met en conserve avec de l'eau et du sucre pour obtenir des fruits au sirop. Piquées avec une aiguille, on les garde dans l'eau-de-vie. Enfin elles peuvent être séchées entières ou dénoyautées et conservées ainsi plusieurs mois dans une boîte hermétique.

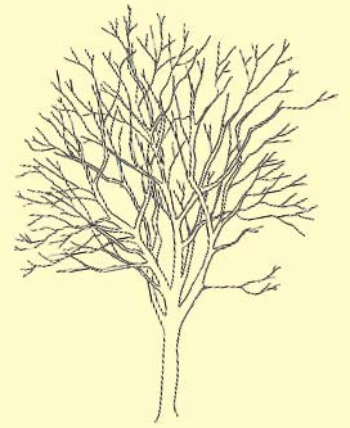
Les quetsches et Reines-Claudes font d'excellentes tartes à condition de précuire le fond de pâte avant d'y déposer les fruits posés côté peau pour éviter de détremper la pâte. Le pruneau, souvent dégusté sur le pouce, fait partie des treize desserts de Noël. Cuit ou cru, il se prête volontiers aux préparations salées à base de volaille, de gibier, mais surtout de porc et de lapin.

Enfin, le prunier, en raison de sa floraison qui intervient avant la feuillaison, est très recherché pour l'ornement des jardins. De nombreuses variétés ont ainsi été sélectionnées pour leurs fleurs doubles, ou leur feuillage particulier (feuilles rouges).

## Contes, légendes...

Le nom pruneau d'Agen remonte au XVI<sup>e</sup> siècle. A l'époque, les prunes d'Ente cultivées dans la région de Villeneuve-sur-Lot et ses environs étaient séchées au soleil et acheminées vers Agen.

De son port fluvial, les pruneaux étaient expédiés dans des barils estampillés « ORIGINE AGEN ». Le nom « pruneaux d'Agen » leur est resté depuis.



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

\* autostérile : qualifie des plantes qui ne peuvent se reproduire par le pollen venant du même pied.

\* drupe : fruit charnu à noyau.

## Expression

« Pour des prunes »  
cette expression viendrait du Moyen-Age. Dans ce temps, les Croisés, chevaliers chrétiens qui participaient aux croisades, auraient rapporté une variété qu'ils appelèrent « prunier de Damas ». Cette espèce de prune poussait en quantité autour de la capitale syrienne. Comme ils avaient été vaincus, on les critiqua alors, disant qu'ils étaient allés là-bas « pour des prunes », expression sous-entendant « pour pas grand chose ».