

PRODUITE  
ET CONSOMMÉE  
DANS LA  
LOIRE

ÉTÉ

Astuces  
Recettes

# LA PÊCHE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

**À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.**

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

## COCKTAIL DE PÊCHES

**8** | PRÉPARATION 15 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 9 pêches
- 100 g de groseilles
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 cl de lait

**P**elez les pêches, retirez les noyaux, lavez et égrenez les groseilles. Mettez les fruits dans un mixeur avec le sucre vanillé et mixez plusieurs secondes jusqu'à ce que le jus devienne velouté. Ajoutez le lait très frais et mixez une seconde. Servez avec une paille dans des grands verres.



## FOIE DE VEAU AUX PÊCHES

**4** | PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 9 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 8 oreillons de pêches
- 4 tranches de foie de veau pas trop épaisses
- 2 tranches de jambon cru
- 3 petites échalotes
- 4 c. à soupe de persil plat ciselé
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Sel, poivre

**P**elez et hachez les échalotes et taillez le jambon en fines lamelles. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen et saisissez les tranches de foie 1 minute de chaque côté. Ajoutez les échalotes et le jambon, remuez et laissez cuire 2 minutes. Retournez les tranches de foie, salez, poivrez et laissez cuire encore 2 minutes. Egouttez les tranches de foie et mettez-les sur des assiettes chaudes. Pochez dans un sirop léger les pêches quelques minutes, égouttez-les. Ajoutez-les en garniture avec le mélange de jambon et d'échalotes. Parsemez de persil et servez aussitôt.



## PÊCHES MELBA

**6** | PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 15 MIN.

### INGRÉDIENTS :

- 6 pêches
- 12 boules de glace vanille
- 2 dl d'eau ■ 100 g de sucre
- 1 verre de liqueur de kirsch (ou un autre alcool)
- 125 g de framboises fraîches
- 80 g de sucre glace

**E**bouillantez les pêches pour les éplucher plus facilement, coupez-les en deux et dénoyotez-les. Préparez le sirop en faisant bouillir l'eau et le sucre pendant 3 minutes. Ajoutez l'alcool et faites pocher les demi-pêches 5 à 10 minutes selon la maturité. Laissez refroidir, égouttez les fruits et conservez au frais. Mixez les framboises et passez la purée au chinois, puis ajoutez le sucre glace. Mettez 2 boules de glace par coupe, déposez 2 demi-pêches et nappez de coulis de framboises. Vous pouvez rajouter des amandes effilées.

## SOUPE DE PÊCHES À LA VERVEINE

**4** | PRÉPARATION 10 MIN.  
CUISSON 5 MIN. REPOS 3 H.

### INGRÉDIENTS :

- 8 pêches
- 500 g de sucre par litre d'eau
- 1 jus de citron
- Quelques feuilles de verveine

**F**aites un sirop en mélangeant l'eau et le sucre et ajoutez la moitié des feuilles de verveine. Faire bouillir pendant 5 minutes. Laissez refroidir et retirez les feuilles de verveine. Lavez, coupez en deux les pêches et dénoyotez-les. Mixez la moitié des pêches, mélangez-les au sirop avec le jus de citron et laissez reposer au frigo pendant 3 heures. Puis, au moment de servir, répartissez le sirop dans des coupes individuelles ou dans un grand saladier, ajoutez les quartiers de pêches restantes et quelques feuilles de verveine fraîche. Servez aussitôt.

## FICHE D'IDENTITÉ :

# LA PÊCHE



### PÉRIODE DE PRODUCTION ET DE CONSOMMATION :

juillet à fin septembre

### ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Pintade, poulet, agneau, veau, rôti de porc, magret de canard, filet de dinde, jambon cru, crabe, thon, crevette, semoule, citrouille, fromage blanc, yaourt, kiwi et abricot, pomme, framboise, melon, amande, vanille, cannelle, gingembre, lavande, badiane, chocolat.

### JE LA PRÉPARE :

Lavez, coupez en deux les pêches et dénoyotez-les. Pour enlever la peau des pêches, mettez-les dans l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes puis trempez-les immédiatement dans l'eau glacée. Enlevez la peau en frottant les pêches avec les mains.

### PÊCHES ASTUCIEUSES :

Vous pouvez réaliser un milk-shake à la pêche en mixant 2 pêches, 2 yaourts, 2 sachets de sucre vanillé et 700 ml de lait. Réalisez des pêches pochées : plongez les pêches dans de l'eau bouillante pendant 3 à 4 minutes. Servez avec du sucre, du miel, du caramel ou du chocolat. Composez des verrines, avec des pêches et une crème anglaise. Faites une charlotte aux pêches avec de la chantilly mélangée à la crème aux œufs. Pensez à les inclure dans un gâteau de semoule. Tentez une salade originale : lanières de poivron grillé, lamelles de pêche, vinaigrette épicée de piment et de paprika.

## DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES).

## TRAVAIL DES ARBORICULTEURS EN ÉTÉ

**En été, la récolte des fruits est loin d'être la seule activité des arboriculteurs.** Ils effectuent également différents travaux permettant une meilleure sélection des fruits afin qu'ils grossissent mieux et qu'ils développent des qualités organoleptiques de grand niveau (saveur, texture, odeur).

Une de ces étapes est l'éclaircissage manuel qui consiste à enlever les petits fruits situés à l'intérieur des arbres. Ceux-ci, ne bénéficiant pas de lumière, sont concurrents des plus jolis fruits. En les ôtant de l'arbre, on permet aux fruits « restants » de mieux se développer.

Après pollinisation, un pêcher peut porter 200 fruits. Après éclaircissage manuel, il reste 90 fruits, bien répartis sur l'arbre. Grâce au soleil, ceux-ci seront bien colorés et bénéficieront d'un bon taux de sucre.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.



TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR [www.terresdeloire.fr](http://www.terresdeloire.fr) | [www.monpanierfermier.com](http://www.monpanierfermier.com)