



JAMAIS TROP  
**BRUNE**

# LA PRUNE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBILITÉ						CŒUR DE SAISON					

Juteuse et désaltérante, la prune est l'alliée fraîcheur de l'été ! N'hésitez pas : vous ferez le plein de vitamines et de minéraux et votre digestion s'en portera mieux.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour bien choisir vos prunes :

- Au toucher, les fruits doivent être souples, sans être mous. La peau est lisse, sans tache, et dégage un bon parfum.
- Si vous remarquez un petit voile blanc sur certaines prunes, pas de panique ! Il s'agit de la pruine : de petites paillettes de cire que le fruit produit pour se protéger de la chaleur. Très fragile, sa présence est un gage de fraîcheur. Mais attention, son absence ne doit pas pour autant être cause de rejet. Certaines variétés de prunes en sont naturellement dépourvues.

## CONSERVATION

La prune se conserve 10 jours environ au réfrigérateur.

## BIEN CUISINER LA PRUNE

Si les prunes se dégustent avant tout en dessert, elles peuvent aussi agrémenter vos entrées et vos plats. Crues ou cuites, elles vous feront, à coup sûr, fondre de plaisir !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

# TARTE SOLEIL AUX PRUNES



## PRÉPARATION

20 minutes

## CUISON

40 min. Four

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 pâte sablée
- 800 g de prunes
- 2 c. à s. de poudre d'amande
- 1 c. à s. de cassonade

## ÉTAPES

- Préchauffer le four à 180°C (th 6). Rincer, essuyer les prunes. Couper les fruits en deux et les dénoyauter.
- Dérouler la pâte dans un moule légèrement beurré et fariné ou laisser le papier cuisson qui enveloppe la pâte.
- Placer un bol, à l'envers, au centre de la pâte afin de créer l'espace pour la découpe. Piquer le fond de la tarte à l'aide d'une fourchette (pour éviter qu'elle gonfle et se déforme à la cuisson).
- Saupoudrer de poudre d'amande et placer les demi-prunes sur le fond de la tarte.
- Retirer le bol et découper la pâte restée sans fruits en étoile (en partant du centre) de sorte à pouvoir rabattre les pointes sur les prunes.
- Parsemer de cassonade et enfourner pendant 30 à 35 minutes en surveillant la cuisson.

## TARTE SOLEIL AUX PRUNES

