

mieux connaître l'ingrédient principal de cette recette



La pêche fraîche (bientôt)

En bref

- Une pêche pèse **150 grammes en moyenne**. Sa peau lisse ou duvetée prend différentes couleurs déclinant les nuances du blanc au jaune, en passant par l'orange ou le rose. Sa chair parfumée est jaune, blanche, ou même rouge.
- D'un **apport calorique moyen**, la pêche renferme de nombreuses **vitamines** et des **antioxydants**.
- Elle s'associe avec bonheur à des mets salés ou sucrés, ou se mange nature. Juteuse et rafraîchissante, la pêche est un **fruit estival** par excellence !

Carte d'identité

La pêche-nectarine est le **7^e fruit** le plus consommé en France. Originaires d'Asie, elles sont présentes sur nos étals depuis le **XVe siècle**. Sucrée et **très désaltérante**, elle fait le régal des gourmands à la belle saison. Elle se consomme **nature** mais se marie également à de savoureux **plats** et **desserts**

Jeudi 16 Avril 2020

