# Blanche, jaune ou plate, la pêche, plaisir de l'été

#### **Botanique**

La pêche est le fruit du pêcher, Prunus persica de la famille des Rosacées. Il existe des centaines de variétés de pêchers que l'on classe en quatre groupes suivant que la peau des fruits est lisse ou duveteuse et que le noyau adhère ou non à la chair.

#### Origine

Le pêcher aurait été importé de Perse, d'où son nom. Mais il est plus probablement originaire du Nord de la Chine où on le cultivait déjà 3 000 ans avant J.-C. Il a été introduit en France pendant le règne de Louis XIV qui appréciait beaucoup ses fruits.

#### Caractéristiques

- peu calorique
- riche en antioxydants
- riche en anthocyanes
- source de vitamines
- source de minéraux

#### **Utilisations**

- juste mûre à point
- en desserts rafraichissants
- en recettes salées



## *Mini* CAFOUTCH

Le Mini Cafoutch est une épicerie pilote mise en place pour tester le concept du Super Cafoutch en attendant l'ouverture de celui-ci.

#### **ADRESSE**

14 rue Louis Astouin 13002 Marseille

#### **HORAIRES**

mardi à samedi 17h-20h fermeture estivale du 26 juillet au 22 août dès septembre : mardi, jeudi, vendredi 17h-20h mercredi 14h-20h samedi 10h-13h et 16h-19h





Blanche, jaune ou plate,

la pêche
plaisir de l'été



## **Dessert tout simple**

Pêches au basilic

#### Pour 4 personnes

8 pêches à point - 150 g de miel liquide - 1 citron - basilic

#### **Préparation**

Peler les pêches (si besoin les mettre 1 à 2 min dans l'eau bouillante). Les couper en deux et enlever le noyau. Les mettre dans une casserole avec le miel, le jus du citron et 3 ou 4 tiges de basilic. Faire cuire à feu vif et en surveillant pendant 8 à 10 min. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Avant de servir enlever le basilic cuit et décorer de feuilles de basilic frais.



### Dessert revisité

Tiramisu pêche et pain d'épices

#### Pour 4 personnes (4 verrines)

200 g de mascarpone - 100 g de pain d'épices + 1 tranche - 160 g de pêches + lamelles

- 45 g de yaourt à la pêche 5 cl d'amaretto
- 40 g de sucre en poudre 3 œufs

#### Préparation

Faire macérer le pain d'épices émietté et les pêches épluchées et coupées en dés avec l'amaretto.

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter le mascarpone puis le yaourt puis les blancs battus en neige ferme.

Répartir le mélange pêches-pain d'épices au fond des verrines et recouvrir de crème. Filmer et mettre au moins 12h au réfrigérateur. Avant de servir, décorer de lamelles de pêche et de bâtonnet de pain d'épices grillés.



## **Dessert classique**

Pêches Melba (d'après Auguste Escoffier)

#### Pour 4 personnes

4 pêches - 200 g de sucre - 1 gousse de vanille

- 200 g de framboises 60 g de sucre glace
- ½ citron 400 ml de glace à la vanille
- 400 ml de crème chantilly

#### **Préparation**

Peler les pêches (si besoin les mettre 1 à 2 min dans l'eau bouillante). Les couper en deux et enlever le noyau. Faire un sirop avec 1 litre d'eau, 200 g de sucre et la gousse de vanille fendue. Y plonger les moitiés de pêches et faire cuire 8 à 10 minutes. Laisser refroidir, égoutter et réserver au réfrigérateur.

Préparer la purée de framboises en mixant l es framboises, le sucre glace et le jus du demi-citron.

Pour le montage, utiliser des coupes à glace et mettre dans l'ordre deux moitiés de pêche, glace à la vanille, crème chantilly, purée de framboises.

#### **Variante**

La crème chantilly était absente dans la recette d'origine réalisée en l'honneur de la cantatrice australienne Nellie Melba (du nom de la ville de Melbourne) mais ce serait dommage de ne pas en mettre!

