



ÉVITEZ DE PRENDRE UNE PRUNE !!!

HISTOIRE DE PRUNES : La prune d'hier à aujourd'hui...



Les Romains et Egyptiens découvrent la prune lors de leurs multiples voyages en Orient.

Ils ramènent ce petit fruit, rond et sucré, en Méditerranée où l'on commence alors à le cultiver.

Au XII^{ème} siècle, les Croisés de retour d'une expédition infructueuse, revinrent avec des pieds de pruniers dont ils avaient pu apprécier les fruits. On se moqua d'eux dans tout le royaume :



“ Ils sont allés là-bas pour des prunes ! ” Voilà, selon la légende, l'origine de l'expression “ pour des prunes ”.

Puis, c'est à partir de la Renaissance que la prune connaît un véritable succès, au point que l'on donne d'ailleurs, à l'une d'entre elles, le nom de “ **reine-claude** ” en l'honneur de Claude, l'épouse de François 1^{er}, qui en raffole.



Juteuses et sucrées, les prunes font partie des fruits les plus riches en fibres. Elles détiennent une large palette de couleurs : vert, rouge, bleu et jaune.

La prune est intéressante puisqu'elle contient de **nombreuses vitamines** comme la vitamine E, C et B, les provitamines A et B ainsi que de nombreux minéraux et oligo-éléments.

Elle est **peu calorique** avec 50 Kcal / 100 g

Saison idéale : juillet à octobre

Le saviez-vous ?

Le monde de la prune est très dense, il existe plus de **2000 variétés** de prunes dans le monde. On les classifie en 2 grandes familles: les européennes et les américano-japonaises.
La France compte 3 principales variétés : la reine-claude, la mirabelle et la quetsche.

