



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 1er, 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.