

# thermomix L'ALIMENT STAR

## Le pruneau



### Une histoire de greffe et de four

Le prunier d'ente est un prunier greffé dont les prunes sont les seules à supporter le séchage dans un four à 70/78 °C. Cette opération a pour but de réduire leur teneur en eau des fruits, et d'abaisser leur humidité à 23 %. Ils deviennent alors « pruneau », terme issu du latin « prunum » qui serait apparu en 1507. Celui-ci est ensuite conservé au froid, puis réhydraté afin d'atteindre 35 % d'humidité. En bio, le pruneau est pasteurisé pour lui éviter des additifs et lui permettre d'être conservé au moins 2 ans.

### Le pruneau d'Agen

Cette IGP existe depuis 2002 et garantit plusieurs points :

- **Une production** et une transformation uniquement dans 6 départements du Sud-Ouest (Dordogne, Gers, Gironde, Lot, Lot-et-Garonne et Tarn-et-Garonne).
- **La prune d'ente** (utilisée pour réaliser le pruneau) doit présenter une taille minimum et 35 % d'humidité, ce qui permet de distinguer le pruneau d'Agen de ceux venant de l'étranger.

### Le saviez-vous ?

Les paquets de pruneaux peuvent afficher un calibrage. Plus les chiffres désignant le calibre sont petits, plus les pruneaux sont gros puisqu'il en faut moins pour faire le même poids ! Comptez ainsi entre 33 et 44 fruits aux 500 g avec la mention 33/44 et entre 66 et 77 pruneaux quand il est indiqué 66/77.

### Une saine gourmandise

Le pruneau est disponible toute l'année à la consommation avec ou sans noyau. Il apporte 55 % de glucides dont une forte concentration de sucres (38,1 g\*, glucose et fructose), ce qui lui permet une longue conservation naturelle. Il contient aussi des polyols (7,85 g) sous forme essentiellement de sorbitol, ce qui le rend laxatif, couplé avec sa richesse en fibres alimentaires (7,35 g) qui sont utiles dans le traitement de la constipation.

Bon à savoir : une portion de 3 fruits fournit 5 % à 7 % des apports quotidiens recommandés en fibres. La couleur noire du pruneau est due à l'action d'enzymes (polyphénols oxydases) comme ceux que l'on retrouve dans les raisins secs.

Le pruneau contient du calcium (49,7 mg) et est source de vitamine C (2,3 mg) qui contribuent ensemble à la santé des os, cartilages, dents et gencives.

Source de potassium (656 mg) pour équilibrer le pH du sang et stimuler la production d'acide chlorhydrique par l'estomac afin de favoriser la digestion, le pruneau apporte aussi de la vitamine B6 (0,31 mg) qui participe à la fabrication des neurotransmetteurs et des globules rouges.

Il est source de vitamine K nécessaire pour la fabrication de protéines qui jouent un rôle dans la coagulation du sang. Il contient aussi du manganèse qui contribue à lutter contre les dommages causés par les radicaux libres.

Alors avec autant d'atouts nutritionnels, on le conserve au frais, à l'obscurité et au sec, dans une boîte hermétique durant plusieurs mois, et on le consomme aussi souvent que possible !

LA PRUNE D'ENTE SE TRANSFORME VOLONTIERS EN PRUNEAU. CET OR NOIR DU SUD-OUEST EST CONNU SURTOUT POUR SON EFFET LAXATIF, MAIS IL A BIEN PLUS DE SECRETS (NUTRITIONNELS) QUE CELA !

TEXTE ET RECETTE D'YSABELLE LEVASSEUR

thermomix

L'ALIMENT  
STARCompotée de  
pruneaux, cannelle et  
vanille

VORWERK



Retrouvez la recette  
et encore plus  
d'inspiration sur [cookidoo.fr](http://cookidoo.fr),  
idéale pour le goûter des petits  
et des grands ;)

 **4 bocal****Ingrédients :**

- 1000 g de pruneaux dénoyautés
- 1 c. à soupe de thé Earl Grey, en vrac
- 2 oranges non traitées, zestes et jus
- 1 gousse de vanille, égrainée
- 1 c. à café de cannelle en poudre

**Ustensiles :**

- Passoire
- Pots à confitures hermétiques

**1** La veille, mettre les pruneaux et le thé Earl Grey dans un récipient, puis couvrir d'eau froide. Réserver 1 nuit à température ambiante.

**2** Égoutter les pruneaux au-dessus d'un récipient en conservant le liquide de trempage. Mettre les pruneaux égouttés, le zeste et le jus des oranges, les graines de vanille, la cannelle et 140 g de jus de trempage dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**3** Cuire **15 min/60°C/vitesse 1** en remplaçant le gobelet doseur par le Varoma, sans son couvercle, pour favoriser l'évaporation. Verser la compotée dans 4 à 6 pots ébouillantés, les fermer et les retourner le temps du refroidissement pour faire le vide d'air. Conserver au frais une fois la compotée entamée et déguster dans les 2 mois.

**Conseils et astuces :**

Gardez le jus restant au frais durant 4 jours. À boire le matin pour les problèmes de constipation.

 **10 min** **12H** **Facile**

Par 1 bocal :  
Calories 1824.8 kJ / 428.8 kcal /  
Protides 6.8 g / Glucides 103.8 g /  
Lipides 1 g / Graisses saturées 0 g /  
Fibre 40.8 g / Sodium 30.8 mg



Réalisez cette recette en  
un clin d'oeil grâce au  
Thermomix®, au cours  
d'un atelier !