



JAMAIS TROP

**COQUINE**

# LA PÊCHE - NECTARINE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

La pêche-nectarine est le 7e fruit le plus consommé en France. Originaires d'Asie, elles sont présentes sur nos étals depuis le XVIe siècle. Sucrée et très désaltérante, elle fait le régal des gourmands à la belle saison.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour choisir une bonne pêche :

- Respirez son parfum ! Si vous ne sentez rien, passez votre chemin.
- Lorsqu'elle est mûre, la pêche est souple. Sa peau ne doit pas présenter de taches ni de meurtrissures et elle exhale une odeur parfumée.
- Ne vous fiez pas à la couleur de sa chair comme signe de maturité ou de fraîcheur ! Un préjugé laisse croire que les pêches à chair blanche seraient plus parfumées que celles à chair jaune. Cette différence de pigmentation n'influe ni sur l'arôme ou ni sur le goût de ces fruits.

## CONSERVATION

La pêche se conserve 2 jours à l'air ambiant.

## BIEN CUISINER LA PÊCHE - NECTARINE

La pêche se déguste aussi bien nature que cuite. Associée à d'autres fruits ou incorporée à des préparations sucrées, elle fera des desserts savoureux.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# PÊCHES GRILLÉES À LA PLANCHA



## PRÉPARATION

20 minutes

## CUISSON

5 min. Gril

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Sucrée & Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 pêches
- 200 g de roquette
- 200 g feta
- 1 citron
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de miel
- 1 petit bouquet de menthe
- 1 pincée de piment en poudre
- 2 c. à s. d'amandes effilées grillées

## ÉTAPES

- Faire chauffer le gril ou la plancha. Laver les pêches, les couper en quartiers et les griller environ 2 min sur chaque face.
- Laver, sécher puis zester entièrement. Mélanger le jus et le zeste du citron avec l'huile d'olive, le miel, le piment et la moitié de la menthe ciselée.
- Rincer puis sécher la roquette et la disposer dans un plat de service, ajouter la feta coupée en dés, les quartiers de pêches grillées, le reste des feuilles de menthe puis verser l'assaisonnement. Parsemer d'amandes effilées avant de servir.

# PÊCHES GRILLÉES À LA PLANCHA

