FRUITS – La pêche

LECTURE :

La pêche est le fruit produit par le pêcher (*Prunus persica*). Son nom vient du latin *persica* car dans l'Antiquité on croyait cet arbre originaire de Perse. En réalité, le pêcher vient du Nord de la Chine.

Grâce aux Romains, le fruit s'est rapidement répandu en Europe.

La pêche et la nectarine sont deux fruits presque identiques, l'une a une peau duveteuse, l'autre non. Elles sont une source d'hydratation naturelle, elles sont riches en vitamines C et provitamine A. Ces vitamines lui donnent un pouvoir régénérant et protecteur qui renforce l'éclat et la tonicité de la peau favorisant le bronzage.

C'est pourquoi la pêche fait souvent partie des principes actifs de nombreux soins de beauté.

La pêche est parfumée savoureuse et très digeste.

La célèbre pêche Melba

Elle a été créée en 1892 en l'honneur de la cantatrice australienne Nelly Melba qui interprétait le *Lohengrin* de Wagner. Le majestueux cygne qui apparaît dans l'opéra a inspiré un dessert composé de pêches sur un lit de glace à la vanille. Le dessert était posé entre les deux ailes d'un cygne taillé dans un bloc de glace et recouvert d'un voile de sucre filé évoquant la toge de la cantatrice. Le tout était nappé d'une purée de framboises.

Explique ces expressions :

Avoir la pêche

Un teint de pêche

ReCreatisse.com

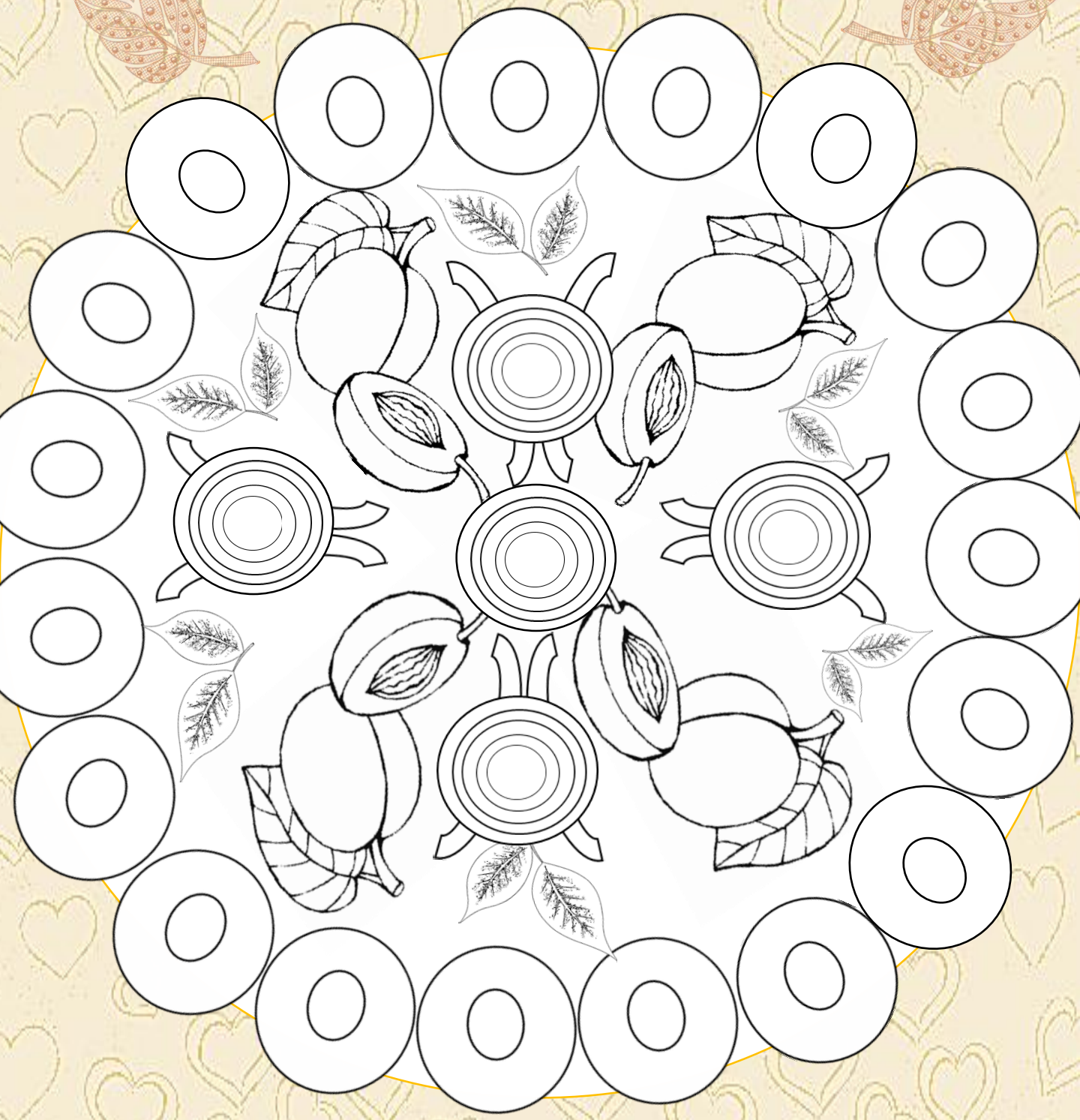
FRUITS – La pêche

Recette
Crumble express aux pêches

Ingrédients :
- 4 pêches bien mûres
- 20 g de beurre
- 10 g d'amande en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de farine
- une poignée d'amandes effilées
- du sucre roux

Préchauffez le four à 180°C.
Pelez et découpez les pêches en morceaux puis placez les dans le fond d'un moule allant au four.
Saupoudrez les d'amande effilées puis réservez.
Dans un bol mélangez à la main le beurre mou avec la poudre d'amande, le sucre vanillé et la farine jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.
Emiettez cette pâte sur les pêches puis enfournez pour environ 30 minutes.
Vérifiez bien la cuisson, lorsque la pâte à crumble est bien dorée, c'est cuit !
Sortez du four et saupoudrez tout de suite d'un peu de sucre roux.
Tu peux réaliser cette recette avec un autre fruit !

ReCreatisse.com

FRUITS – la pêche

« Mandalapêche »