LES FRUITS

PÊCHE

Sucrée et très désaltérante, elle se consomme nature mais se marie également à de savoureux plats et desserts.

CHOISIR ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

Respirez son parfum ! Lorsqu'elle est mûre, la pêche est souple. Sa peau ne doit pas présenter de tâches 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.

… ET BIEN LE CONSERVER

Evitez le réfrigérateur pour conserver vos pêches car le froid anéantit leur saveur et rend leur chair farineuse. Optez plutôt pour une corbeille placée dans un endroit frais. Rangez-les à plat et dégustez-les dans les 2 jours.

NUTRITION ET BIENFAITS

La pêche est gorgée de nutriments : vitamines, oligo-éléments, minéraux… Peu calorique, elle est très rafraîchissante. Mangée mûre à point, ses fibres tendres et bien tolérées la rendent très digeste. Les consommateurs délicats et les jeunes enfants la tolèrent très bien.

Source Les fruits et légumes frais-Interfel

Saisons de production

JANV.	FEV.	MARS.	AVRIL.	MAI.	JUIN.	JUIL.	AOÛT.	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.

Faible production — Production intermédiaire — Pleine production — Production locale peu significative