

# Tout savoir sur le pruneau

## I De la prune au pruneau

### Intro

La culture de la prune d'Ente est passionnante. C'est un fruit complexe qui doit être cultivé de manière raisonnée afin d'obtenir un fruit de qualité. Le développement du fruit commence avec l'apparition des fleurs. Une fois l'ovaire fécondé, le fruit apparaît et grossit cinq mois plus tard, la récolte commence alors. La récolte dure un mois et crée une dynamique économique au niveau local car elle demande beaucoup de main d'œuvre. La transformation des prunes en pruneaux peut ensuite commencer dans les fours à 75°C, pendant 24 à 30 heures. Le pruneau est là après une année de travail et de soins!

### Développement

## A. La prune dans les vergers

Après la récolte, en août et septembre, les pruniers perdent leurs feuilles et l'arbre fait ses réserves pour passer l'hiver. A l'automne, les arbres passent du vert au jaune et les oiseaux migrateurs viennent sur leurs branches nues.

L'hiver, la taille des arbres est indispensable afin d'obtenir des fruits de qualité. Cette étape permet de restructurer les arbres et préparer les prochaines récoltes.

Avec l'arrivée du printemps, le prunier se réveille et les fleurs apparaissent. Les coteaux se couvrent de fleurs blanches, les pétales tombent, les feuilles et les fruits apparaissent et grandissent de jour en jour. Selon les conditions climatiques de l'année, il peut être nécessaire de protéger les fruits contre les champignons et les insectes ravageurs.

Une fois l'été entamé, le fruit se développe pour former une prune riche en fibres, en oligo-éléments et vitamines. Au fur et à mesure de l'avancement de la maturité le fruit passe de la couleur verte à violette.

Photo: hiver, taille, chute des feuilles à l'automne, printemps, fleurs, jeunes feuilles, fruits vert, fruit murs.

## B. La récolte

La récolte est le moment fort de l'année. Nous embauchons quinze saisonniers afin de récolter les 45 hectares de vergers. La chute des premiers fruits au sol indique que certaines prunes sont mures. Nous pouvons donc commencer la récolte. Elle dure un mois et nous faisons trois à cinq passages pour avoir des prunes à parfaite maturité.

Plus les prunes sont mures, plus elles sont riches en sucres. Plus elles sont riches en sucre et plus les pruneaux seront gros et donc charnus. La qualité du pruneau dépend donc de celle de la prune au moment de la récolte.

Afin de ne pas perdre de fruits, la récolte se divise en deux parties:

- La récolte mécanique est effectuée avec deux paires de machines qui font vibrer les arbres grâce à une pince. Les prunes mures tombent sur une bâche, roulent sur un tapis et finissent leurs courses dans un « palox », c'est une caisse en plastique contenant 250kg de prunes.
- La récolte manuelle, comme son nom l'indique est une récolte qui se fait à la main. Ce sont les fruits tombés au sol qui sont ici ramassés. Cette récolte manuelle représente 20% des volumes totaux de récoltes.

Une fois les prunes en palox, elles sont emportées hors du verger, à la coopérative de séchage de prunes afin d'être lavées, triées, séchées et calibrées.

photo: machines à prunes, portugais

## C. La transformation en pruneau

Les prunes violettes, fraîches et sucrées, arrivent, accompagnées d'abeilles à la station de transformation.

Toutes les étapes de transformations sont réalisées par une CUMA qui est une coopérative. Elle regroupe quatre pruniculteurs. Cela permet d'investir dans du matériel performant.

Les prunes vont suivre un circuit de transformation incluant plusieurs étapes pour arriver aux pruneaux.

- L'enclayage: C'est la première étape, les prunes sont lavées dans un bac d'eau puis triées manuellement. Elles vont ensuite être placées sur des claies, puis des chariots avant leur passage au four.
- Le séchage: c'est une étape très importante, les prunes dont la teneur en eau est importante vont passer de 80% à 21% d'humidité. Les prunes passent entre 24 et 30 heures dans un four. Ce four atteint une température de 75°C. L'air chaud et sec, brassé par un ventilateur, passe entre les claies, se charge en humidité puis est expulsé hors du four. La prune est ainsi séchée, son poids est alors divisé par trois. Nous avons maintenant des pruneaux.
- Le déclayage et le calibrage: les pruneaux sont mis en palox afin d'être transformés plus facilement. Ils sont ensuite calibrés. Le calibrage est indispensable car il définit la taille du pruneau, sa qualité et donc son prix. Plus le pruneau est charnu, meilleur le pruneau est.

## I. Les Prunelaies de Beausoleil

### Intro

L'histoire du domaine commence par une histoire de famille, celle des deux Oscar, père et fils...

Le premier, Oscar père, est venu s'installer dans le Gers en 1973. Venant du Nord, d'une famille nombreuse, il s'est exercé à comprendre cette belle terre de Gascogne, son climat et il s'est exercé à améliorer la culture des pruniers d'ente et des céréales. Il a alors confié ses connaissances à Oscar fils, qui avec Isabelle, son épouse, a poursuivi et développé cette belle histoire de famille laissant ainsi libre cours à sa passion, celle d'une agriculture raisonnée, respectueuse de l'environnement et des personnes.

Au cours de l'été 2016, Ludovic, marié avec Philippine, représentant la 3ème génération, a rejoint à son tour son père afin de travailler sur cette terre, recevoir en héritage le fruit de 2 générations et laisser lui aussi cours à sa passion. L'histoire continue sur cette belle terre de Gascogne. Aujourd'hui, Gaëtan, le 4<sup>ème</sup> enfant de Oscar et Isabelle, a 17 ans et rêve lui aussi de devenir agriculteur et de s'associer avec son frère Ludovic.

C'est en 2014 qu'est décidée la conversion des surfaces agricoles en agriculture biologique.

Le souhait aujourd'hui, en 2019, de Oscar fils et de Ludovic, est de développer l'agriculture de demain : une agriculture locale, durable et rentable.

De nombreux et différents projets sont ainsi entrain d'être mis en place : la vente directe, la production et transformation de matières premières agricoles en farine, la mise en sachet de légumes secs, la plantation de haies et la mise en place de l'agroforesterie sur des parcelles de céréales.

Développement

## A. L'installation

L'histoire des « Prunelaies de Beausoleil » commence en 1950, avec la plantation de vergers de pruniers d'Ente, trente hectares sont alors plantés.

Il existe également des vignes sur la propriété à cette époque. L'existence du chai, encore présent au lieu-dit « le Double » le prouve.

Oscar Coupey père rachète le domaine du « Double » au cours de l'hiver 1973/1974. La famille Coupey vient alors avec ses cinq enfants s'installer dans le Gers, à La Romieu. Oscar est issu d'une famille nombreuse du nord de 7 enfants. Jusqu'en 1974, il est associé avec son frère Louis sur une exploitation agricole près de Lille, à Annoeullin cultivant alors des pommes, des pommes de terre, de la chicorée. Pensant à la génération à venir, il décide de revendre ses parts à son frère et part vers d'autres horizons, vers d'autres terres à cultiver, notamment à La Romieu, dans le Gers. Il y a toujours l'exploitation agricole de la famille Coupey à Annoeullin, les enfants de Louis Coupey y travaillent. Si vos pas, vous mènent à Lille, n'hésitez pas à aller les voir, à aller déguster des bonnes pommes et pommes de terre.

C'est donc sur cette belle terre de Gascogne que Oscar trouve le domaine « idéal » pour une installation, une « reconversion ». C'est un homme qui aime les arbres, les observe avec intelligence, bref après la terre du nord, il essaie de comprendre cette terre du Sud-Ouest.

Quelques années après ils décident d'arracher et de replanter 12 hectares de vergers. Les années qui suivent vont voir augmenter les surfaces de vergers. Les vignes seront arrachées.

## B. Le développement

En 1991, Oscar Coupey fils se marie avec Isabelle, qui elle a ses racines en Afrique, étant née et ayant passée toute son enfance à Abidjan. C'est la rencontre du Nord et du Sud. Oscar Fils s'installe et plante aussitôt trois hectares de vergers.

A coté de la production de pruneaux, se développe un atelier important de cultures céréalières pour atteindre au final, 190 hectares de céréales cultivées.

Entre 1994 et 2010, un grand bouleversement touche le secteur du pruneau d'Agen. L'augmentation des salaires et la réorganisation de la filière, poussent les pruniculteurs à être plus indépendants.

La coopérative des prunelaies de Beausoleil investit alors dans plusieurs fours.

Différents outils industriels sont également achetés afin de favoriser une meilleure maîtrise et un meilleur suivi de la récolte.

Durant cette période, l'achat de fours, d'une enclayeuse et d'un déclayeur sont réalisés. Tous ces outils permettent le traitement agro-alimentaire de la récolte. Dans les vergers, des machines de récoltes prototype sont développées en partenariat avec un constructeur local. Toutes ses améliorations et innovations assurent une réelle autonomie et sécurité tant dans la récolte que dans le suivi et la transformation des prunes en pruneaux.

En 2015, la coopérative « les vergers de Beausoleil » traite plus de 1600 tonnes de prunes fraîches soit l'équivalent de plus de 600 tonnes de pruneaux.

En 2007 et 2010, sont plantés respectivement 7 et 5 ha. Les 5 derniers hectares, sont plantés suivant une technique de plantation appelée « haies fruitières » qui existe depuis longtemps dans d'autres productions fruitières mais qui, en verger de pruniers d'Ente, n'existait pas jusqu'alors.

En 2013, 42 hectares sont rachetées à un voisin et en 2014 le choix est fait de convertir toutes les surfaces céréalière en agriculture biologique.

En 2017, les vergers sont également convertis en agriculture biologique.

## C. et l'aventure continue...

En 2016, Ludovic, fils aîné d'Oscar et d'Isabelle s'installe. Il se marie avec Philippine, dont les racines sont bretonnes. Aujourd'hui, ils ont 2 petites filles Jeanne et Charlotte.

Parallèlement à cette installation, un projet de transformation céréalière se profile et évolue. Fin 2018, le projet voit le jour, un bâtiment sort de terre et les installations sont montées durant l'hiver. La production de farine de blé et l'ensachage de légumes secs (lentille, pois chiche, haricots etc.) pourra commencer au printemps 2019.

Dans les champs de céréales et les vergers de pruniers, un projet de développement agro-environnementale se profil. L'évolution des conditions climatiques (sécheresse, pluie abondante etc.) nous encourage à la plantation de haies dans nos parcelles afin de limiter l'érosion de relancer la machine vivante qu'est le sol. La réflexion se porte également sur l'agro-foresterie et les techniques de couvert végétal permanent. Dans les vergers nous souhaitons créer des structures agro-écologiques (plantation d'arbres isolées au milieu des vergers, plantation de haies et bosquets). Ces évolutions nous permettraient, nous l'espérons, de quitter l'agriculture de lutte qui se pratique en France depuis les années 50.

## II. Les bienfaits du pruneau

intro

La composition du pruneau d'Agen devrait en faire un aliment de premier ordre et de consommation quotidienne! La liste de ses bienfaits est longue, Il permet de lutter contre certains cancers, c'est un antihypertenseur, il permet de relancer la flore intestinale et ainsi de lutter contre la constipation, il permet également de lutter contre l'anxiété et vous fait aussi maigrir. Quoi de mieux comme aliment!

La répartition des glucides lui donne un index glycémique de 52 ce qui est idéal pour les sportifs. La répartition harmonieuse de ses fibres a une action bénéfique sur la flore intestinale.

développement

### Composition et nutrition du pruneau

Le pruneau contient très peu de protéines et encore moins de lipides. Son énergie provient majoritairement de ses glucides avec en moyenne 20 à 25 calories par pruneau. Les glucides sont très facilement disponibles et assimilables de façon progressive. Très recherché par les sportifs pratiquant des activités d'endurance (marche, ski, course), les qualités du pruneau sont dues à la répartition originale de ses glucides: glucose 50%, fructose 30% et sorbitol 20%. Ce mixte très bien dosé nous donne des sucres à assimilation lente et à assimilation rapide. Ces trois types de sucres associés, donne un indice glycémique de 52. Les autres fruits donnent un indice glycémique moyen de 35.

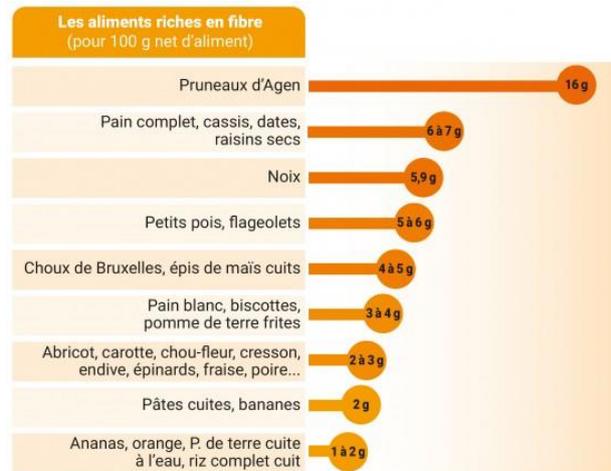
Le glucose est un sucre rapidement assimilable, qui développe le métabolisme énergétique de l'organisme. C'est le carburant de base des cellules de l'organisme.

Le fructose agit sur régulation glycémique et après avoir été métabolisé par le foie, il se transforme en glucose et peut alors venir en soutien musculaire.

Le sorbitol est très rare dans le monde végétal. Son nom vient du sorbier. Dans la grande majorité des fruits, il y a entre 0,5 et 3% de sorbitol. Le pruneau lui, en contient 10% en moyenne. Ce pourcentage important fait de lui un fruit d'exception, effectivement le sorbitol contient un type de polyol différent des autres glucides. Le sorbitol a un pouvoir moins sucrant que le glucose et le

fructose. L'intestin grêle ne l'absorbe que de façon incomplète, le colon ne le métabolise que partiellement, ainsi le taux de glycémie et d'insulinémie ne s'élève que très peu. Le sorbitol a de

La composition* du pruneau d'Agen (pour 100 g de pruneau dénoyauté) Il s'agit de moyennes. Ces valeurs peuvent varier d'un fruit à l'autre et d'une récolte à l'autre.			
Glucides (sucres) :	49,0 g	dont	glucose : 24 g fructose : 15 g sorbitol : 10 g
Eau :	31,0 g		
Fibres :	13 g	dont	insolubles : 7,8 g solubles : 5,2 g
Protides :	3,0 g		
Acides organiques :	1,6 g	dont	acide malique : 0,1 g autre ac. org. :
Minéraux		Vitamines	
Potassium :	800,0 mg	Provitamine A :	570 à 1280 µg
Phosphore :	73,0 mg	Vitamine E :	2,3 mg
Calcium :	50,0 mg	Vitamine B1 :	0,1 mg
Magnésium :	45,0 mg	Vitamine B2 :	0,2 mg
Sodium :	8,0 mg	Vitamine B3 :	1,7 mg
Fer :	3,2 mg	Vitamine B5 :	0,46 mg
Zinc :	2,1 mg	Vitamine B6 :	0,13 mg
Manganèse :	1,1 mg	Vitamine B9 :	7 µg
Cuivre :	0,3 mg		



grandes propriétés stimulantes sur la vésicule biliaire et sur le fonctionnement des intestins. Les fibres sont présentes en quantité importante dans le pruneau (7g pour 100g en moyenne). Ces fibres sont réparties entre 40 et 50% en fibres solubles et le reste correspond à des fibres insolubles. Le pruneau est moelleux du fait des fibres solubles. Elles ont une bonne capacité de rétention en eau et ont une action bénéfique sur le transit intestinal. Les fibres insolubles stimulent et accélèrent le fonctionnement des intestins.

Le pruneau d'Agen contient un éventail très large de minéraux: du fer, du magnésium, du potassium, du bore ; mais aussi des vitamines anti-oxydantes, notamment la provitamine A, la vitamine E. Ces vitamines sont précieuses pour leurs propriétés protectrices, elles piègent les radicaux libres, à l'origine de la dégénérescence cellulaire.

Les résultats de ces recherches mettent en avant que, le pruneau possède la plus forte capacité d'absorption de radicaux libres devant tous les fruits et légumes.

Capacité d'absorption des radicaux libres	
Pruneaux	: 5770
Raisins secs	: 2830
Myrtilles	: 2400
Mûres	: 2036
Choux frisés	: 1770
Fraises	: 1540
Epinards	: 1260
Choux de Bruxelles	: 980
Brocolis	: 890
Betteraves	: 840
Oranges	: 750
Maïs	: 400
Aubergines	: 390

# Santé

Le pruneau a de nombreux avantages, il permet de lutter contre beaucoup de maladies, d'améliorer votre quotidien. Les médecins conseillent d'en consommer 1 à 2 par jour. Une consommation régulière de pruneaux permet de suivre un «traitement» sain, naturel, qui permet de ne pas subir les effets secondaires de nombreux médicaments.

- Un effet laxatif certain

Nous connaissons tous l'effet laxatif du pruneau. La constipation touche 15 à 35% des adultes et correspond à un ralentissement du transit intestinal et le pruneau permet de relancer le transit. L'avantage du pruneau par rapport à des médicaments, qui peuvent paraître plus efficaces; est que c'est un produit naturel et que sa consommation n'entraîne pas d'effets secondaires comme le font beaucoup de médicaments. Consommez 1 à 2 pruneaux par jour pour améliorer votre transit.

- Il diminue les risques de cancer du colon

L'université de Caroline du Nord et la A&M University ont prouvé qu'une alimentation intégrant régulièrement des pruneaux, est bénéfique pour le maintien de bactéries qui protègent la santé microbienne intestinale, le microbiote.

Les décès dus au cancer du colon représentent une proportion importante des malades qui sont atteints d'un cancer chaque année. Ce type de cancer peut être limité grâce à une consommation régulière de pruneaux.

- Améliore la solidité des os (bénéfique contre l'ostéoporose)

L'ostéoporose touche beaucoup de femmes au moment de la ménopause. Cette maladie touche également les hommes à un âge plus avancé, autour de 70 ans en général. L'intégration de pruneaux dans votre régime alimentaire quotidien, aiderait à diminuer les risques de ce mal.

Les pruneaux sont riches en fer et en calcium. Ce sont des éléments essentiels à l'entretien des os. Les pruneaux augmentent la densité des os et les consolident.

- Un antihypertenseur naturel

Le pruneau contient l'équivalent de 800mg de potassium pour 100g de pruneaux. Il est riche en flavonoïde et en potassium, il limite l'hypertension et permet donc de traiter certaines maladies cardio-vasculaires.

- Le pruneau vous fait maigrir!

Sa forte teneur en fibre en fait un excellent produit pour mincir, les fibres augmentant le sentiment de satiété en retardant la sensation de faim. Le pruneau contient des sucres naturels, non affinés qui sont mieux métabolisés par l'organisme.

- Lutte contre l'anxiété

Le pruneau est riche en potassium qui a une influence sur l'équilibre nerveux. Les pruneaux jouent un rôle important contre l'anxiété. Le magnésium qui est contenu dans le pruneau permet aussi de soulager le stress.

- Une peau saine et des défenses immunitaires renforcées

Les vitamines C renforcent les défenses immunitaires de l'organisme ainsi qu'une peau jeune et saine. Les pruneaux apportent une dose importante d'antioxydants (8059 micromol)

Les spécialistes recommandent des doses journalières entre 3000 et 5000 micromol par jour. Trois pruneaux par jour vous apportent déjà 2000 micromol!

- Pour les sportifs

Il est très pratique d'avoir quelques pruneaux sur soi pendant un effort important. Après l'effort, la consommation de jus du pruneau est idéale.

Il est important de privilégier des produits qui se conservent bien. L'index glycémique intermédiaire du pruneau (52) en fait une source de glucides idéale pour les exercices d'endurance. Sa richesse en minéraux le place en peloton de tête des aliments « amis » des sportifs. La consommation, toutes les 30 minutes avant et après l'effort, en complément de boissons, peut se révéler être un excellent carburant pour les activités de longue durée.

## III. L'histoire du pruneau

### intro

L'histoire du pruneau d'Agen commence avec les moines de Clairacqui greffent une variété de prune, ramenée par les croisés, avec une variété locale. Les coteaux et les vallées du Lot-et-Garonne deviennent rapidement le centre principal de production du pruneau en France. Ce fruit est vite apprécié par les marins pour ses qualités de conservation. Le far breton est né!

Les pruneaux sont expédiés depuis le port d'Agen et conquiert le monde en suivant les colons à travers les siècles. Depuis 2002, l'IGP pruneau d'Agen permet une valorisation du pruneau.

### Développement

L'histoire de la prune d'Ente commence en France au XII siècle. Des moines greffent des variétés de prunes locales à des variétés syriennes. La prune d'Ente (le verbe « Enter » veut dire greffer en vieux français) est née et son histoire dure depuis 900 ans puisque nous cultivons toujours la même variété aujourd'hui. Le pruneau d'Agen connaît un essor important au moyen âge et à la renaissance grâce au port d'Agen.

La recette du pruneau est très ancienne, elle était déjà connue des grecs, des romains et des arabes. Le prunier est arrivé sur les rives méditerranéennes par la route de la soie depuis la Chine. Afin de faire sécher les prunes, les puissances antiques utilisaient l'énergie solaire et des fours à pains. Cet aliment est connu à cette époque pour ses hautes vertus nutritionnelles, diététiques et médicinales. Cependant, ce ne sont pas les pruneaux que nous connaissons aujourd'hui.

C'est au XII siècle que les moines bénédictins de l'abbaye de Clairac greffent des variétés locales et des variétés de prunes syriennes ramenées par les croisés. Cette nouvelle variété, la prune d'Ente, est créée et c'est elle que nous cultivons encore 900 ans plus tard. Ce fruit représente un vrai patrimoine français et plus particulièrement de nos régions du Midi, du sud-ouest.

C'est le port d'Agen qui permettait l'expédition des pruneaux vers Bordeaux puis dans le monde, d'où le nom pruneau d'Agen. C'est à l'époque des grandes découvertes et des empires coloniaux que son rôle sur la scène internationale devient important. Il permet aux équipages d'éviter le scorbut, maladie qui décime les équipages qui ne peuvent s'alimenter de fruits et de légumes frais. Le pruneau garde ses qualités de fruit, même séché. Ses qualités nutritionnelles et de conservation sont particulièrement appréciées, également par les colons.

Le prunier est introduit au XIX siècle dans le nouveau monde afin de faciliter son transport et son commerce. Il rencontre un franc succès dans différentes régions du monde qui sont aujourd'hui des concurrents directs de notre trésor régional! La Californie (150 000 tonnes), le Chili (80 000 tonnes), l'Argentine, sont donc des producteurs de première importance. La France produit en moyenne 30 000 à 40 000 tonnes par an.

Depuis 2002, les pruneaux d'Agen sont protégés par une Indication Géographique Protégée (IGP) qui assure que les prunes sont cultivées dans l'un des 118 cantons de l'appellation. Ces 118 cantons sont situés dans le Lot-et-Garonne et ses départements limitrophes, dont le nord du Gers, et notamment à La Romieu, aux prunelais de Beausoleil.

Vous êtes les bienvenus ici pour découvrir cet incroyable fruit, sa récolte, sa transformation !

## IV. Les recettes

Croustillant de confit de canard aux pruneaux d'Agen et à la coriandre

Recette de l' **Ecole d'hôtellerie Toulouse**



Pierre-Louis VIEL

4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 20 minutes

8 pruneaux d'Agen IGP

2 cuisses de confit de canard

1 oignon jaune

3 branches de coriandre

6 feuilles de brick

5 cl d'huile d'olive

Sel, poivre du Moulin

### Préparation

Faites chauffer les cuisses de canard dans leur graisse sur feu doux. Retirez leur peau, désossez-les puis hachez la chair grossièrement.

Epluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 10mn dans une poêle dans la moitié de l'huile d'olive.

Dénoyautez les pruneaux, coupez-les en morceaux.

Mélangez la chair de canard dans un récipient avec l'oignon, les morceaux de pruneaux, les feuilles de coriandre hachées, du sel et du poivre.

Préchauffez le four à 200°C, thermostat 6/7.

Coupez les feuilles de brick en deux. Déposez un peu de préparation à l'extrémité de chaque morceau puis pliez-les comme un samoussa.

Déposez-les sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, badigeonnez-les avec le reste de l'huile d'olive.

Mettez les croustillants à cuire 10mn au four.

Sortez les croustillants, servez aussitôt avec une salade croquante.

## Croc Choc



6 personnes  
200 gr de chocolat à dessert  
24 pruneaux  
alcool de menthe  
cure-dents

### Préparation

Faire fondre au bain marie le chocolat.  
Dénoyautez les pruneaux, après avoir fendus dans le sens de la longueur.  
Ajoutez-y quelques gouttes d'alcool de menthe.  
Remuez, réservez.  
Piquez-les sur un cure-dents.  
Trempez dans le chocolat fondu

Bagel de saumon et citron vert au Pruneau d'Agen

Recette de **Jonathan Houzelle**



4 personnes

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 60 minutes  
4 bagels bio  
8 pruneaux d'Agen  
125 g de fromage frais à tartiner  
1 filet d'huile d'olive  
le zeste d'1/2 citron vert  
2 avocats  
40 g de mâche

Pour la marinade :  
1 petit oignon rouge  
Quelques baies roses concassées de l'aneth  
4 tranches de saumon fumé bio

### Préparation

- Détaillez les tranches de saumon en lanières assez larges et placez-les dans une assiette. Saupoudrez d'une cuillère à café d'aneth, de quelques baies concassées, de rouelles d'oignon rouge. Filmez et réservez au frais 1h.  
- Mélangez le fromage frais avec le zeste du citron vert, le filet d'huile d'olive, le sel et le poivre. Réservez au frais jusqu'au dressage.

- Coupez les bagels en 2, puis passez-les sous le gril du four pendant quelques minutes.
- A l'aide d'une spatule ou d'un couteau, étalez la préparation à base de fromage frais sur les bagels. Disposez quelques tranches d'avocat préalablement émincé sur le fromage, puis recouvrez de saumon fumé mariné, un peu de mâche, quelques rouelles d'oignon rouge et les pruneaux simplement découpés
- Recouvrez ensuite avec l'autre moitié du bagels et Dégustez !

Cheesecakevegan aux fruits rouges et Pruneaux d'Agen

Recette de **Blogueuse : Sweet and Sour**



Ingrédients pour la base :

170g de pruneaux d'Agen dénoyautés

115g d'amande

40g de noisettes

Une pincée de sel

Ingrédients pour la crème :

90g de pruneaux d'Agen dénoyautés

185g de noix de cajous

130g de tofu soyeux

170 ml de lait d'amande

180ml d'huile de coco fondue

4 cs de graines de chia

2 cc de poudre d'açaï (si vous souhaitez une couche de couleur différente au milieu du gâteau)

Quelques fruits rouges (fraises, myrtilles, framboises...)

Ingrédients pour la gelée de framboise :

100g de framboises (vous pouvez prendre des framboises surgelées)

Le jus d'un citron

30 ml d'eau

1/2 cc d'agar agar

Ingrédients pour la crème aux fruits rouges :

1 conserve de lait de coco

2 cs de confiture de fruits rouges

2 cc de gomme de guar

### Préparation

Préparation de la base :

Placez les pruneaux d'Agen, les amandes, les noisettes et le sel dans le bol d'un robot.

Mixez jusqu'à obtenir une pâte un peu collante.

Versez la préparation obtenue dans le fond d'un moule démontable ou d'un cercle à pâtisserie et bien tasser avec les doigts (penser à placer avant votre ruban Rhodoïd si vous souhaitez en utiliser).

Placez au réfrigérateur le temps de préparer la crème.

Préparation de la crème :

Faire tremper les noix de cajous pendant 6 heures au minimum.

Rincer les noix de cajous et les égoutter.

Placez les pruneaux d'Agen, les noix de cajous, le tofu soyeux et le lait d'amande dans le bol du robot.

Mixez pendant 2-3 minutes jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

Verser l'huile de noix de coco fondue dans le bol pendant que le robot tourne, puis les graines de chia.

Pour avoir une couche de couleur différente au milieu du gâteau, partager votre préparation en 2 parties égales puis prélever la même quantité de pâte dans chacune d'entre elles.

Replacez la pâte pour la couche du milieu dans le bol du robot avec 2 cc de poudre d'açaï et mixer.

Versez la première partie de la crème obtenue dans le moule, par dessus la base.

Disposez par-dessus la crème colorée avec la poudre d'açaï et disposer quelques fruits rouges.

Couvrir avec la dernière partie de la crème.

Placez au frais le temps de préparer la gelée de framboise.

Préparation de la gelée de framboise :

Placez les framboises dans le bol d'un blender avec le jus de citron et l'eau. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Placez une passoire au-dessus d'une casserole et verser le liquide obtenu : mieux vaut le filtrer pour éliminer les grains de framboises.

Ajoutez l'agar agar, mélanger et porter le liquide à ébullition.

Baissez le feu, laissez refroidir 10 mn et versez la préparation sur le gâteau.

Laissez prendre au frais, de préférence toute une nuit (et à défaut, au moins 4h).

Préparation de la crème aux fruits rouges :

Placer la conserve de lait de coco la veille au réfrigérateur.

Ouvrir la conserve et prélever uniquement la partie solide de la boîte de lait de coco (garder le liquide pour une autre recette).

Ajoutez 2 cs de confiture de fruits rouges et fouettez le tout au fouet électrique.

Ajoutez la gomme de guar et fouettez à nouveau (la crème va épaissir).

Placez la préparation dans une poche à douille et réserver au frigo jusqu'à la décoration du gâteau.

Décoration du gâteau

Pour la décoration du gâteau, vous aurez besoin de fruits rouges frais (fraises, myrtilles, framboises...) et de votre crème aux fruits rouge.

Ouvrez tout d'abord votre moule démontable ou retirez le cercle à pâtisserie, puis ôter le ruban Rhodoïd. Votre gâteau est prêt à être décoré !

Pour disposer la crème aux fruits rouges, placez votre poche à douille au-dessus du gâteau à quelques millimètres, exercez une pression sur la poche pour faire une forme, arrêtez la pression et retirez doucement la poche.

A vous ensuite de disposer joliment vos fruits rouges pour un effet « wouaw » !

Tartelettes aux Pruneaux d'Agen

Recette de **Blogueuse : Cuisine moi un mouton**



5 personnes

60 ml d'eau  
125g de farine  
62 g de beurre  
1 pincée de sel  
30 de sucre

Pour la garniture :

Environ 5-6 de Pruneaux d'Agen par tartelettes  
30 g d'amandes en poudre  
30g de sucre  
Jus d'un demi citron  
Glace vanille

### Préparation

Pour 5 tartelettes aux pruneaux d'Agen :

Sortez le beurre avant de commencer la recette pour qu'il soit facilement manipulable

Préparation de la pâte à tarte (vous pouvez la préparer la veille)

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre

Ajoutez le beurre coupé en morceaux

L'incorporer au mélange

Une fois le beurre parfaitement incorporé, versez l'eau petit à petit (Attention la quantité d'eau peut varier selon les ingrédients utilisés puis versez bien petit à petit. Il faut une pâte non collante et homogène)

Si la pâte est trop collante rajoutez un peu de farine

Filmez la pâte et placez-la au frais pendant 1h

Abaissez la pâte sur 2 mm environ

Farinez régulièrement sous la pâte pour qu'elle ne colle pas

Replacez-la au frais le temps de la préparation des autres ingrédients.

Préparation de la garniture :

Préchauffez le four à 180°

Coupez les pruneaux en deux. Réservez

Mélangez dans un saladier la poudre d'amandes, la cassonade puis le citron  
Sortez la pâte à tarte du frigo  
Étalez le mélange poudre d'amandes/cassonade/citron sur la pâte en laissant environ 2-3 cm sur les bords  
Placez vos pruneaux sur le mélange (en étoiles pour que ce soit joli)  
Ramenez les bords de la pâte sur les pruneaux  
Badigeonnez d'un peu de lait (lait de riz par exemple) et saupoudrez d'un peu de sucre complet (vous pouvez saupoudrer d'amandes effilées aussi)  
Enfournez à 180° pendant 12-15 min (surveillez bien la cuisson car le temps de cuisson varie selon les fours !!)  
La pâte doit être bien dorée  
Dégustez tiède avec une boule de glace vanille c'est délicieux !!

Boulettes de veau à l'orientale et Pruneaux d'Agen



4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

400 gr de veau haché

12 Pruneaux d'Agen dénoyautés

1 grosse tomate bien rouge

2 échalotes.

Huile de sésame, épices marocaine non piquantes. (Raz el Hanout, cumin)

Miel.

Persil et quelques feuilles de Coriandre.

Sel & poivre du moulin.

3 Œufs entiers

Sauce :

Fond de veau

Jus de Pruneaux d'Agen

Miel.

### Préparation

En premier réalisez la sauce en faisant réduire le jus de pruneaux avec le fond de veau et ajoutez une cuillère de miel. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

Taillez les pruneaux, la tomate, les échalotes en fine brunoise et ciselez le persil et la coriandre. Mélangez avec la viande hachée les ingrédients et assaisonnez à votre goût.

Ajoutez les Œufs et une cuillère à soupe de miel et mélangez-le avec le reste de la préparation.

Faites des boulettes avec la préparation plus ou moins petites pour l'entrée ou le plat.

Cuisson :

Dans une poêle bien chaude, faites revenir les boulettes dans l'huile d'olive, entre 6 à 10 min suivant la taille des boulettes, salez et poivrez.

Dressage :

Une fois la cuisson terminée, dressez en nappant avec la sauce et servez avec votre accompagnement.