

Un contrat pruneau ?



Prune d'ente ----> séchage ----> Pruneau

Le pruneau, c'est quoi ?

Il est obtenu par séchage de la prune d'ente. La dénomination « Pruneau d'Agen * » est réservée à la zone de production du département du Lot et Garonne et de ses départements limitrophes. *indication géographique protégée depuis novembre 2002 par l'UE.

Les fruits frais sont triés et calibrés, puis séchés à 75 °C une vingtaine d'heures. Il faudra environ 3, 5 kg de prunes pour faire un kg de pruneaux.

Le taux d'humidité d'un pruneau « commercial » est au maximum de 35 %, il présente ainsi un moelleux qui permet de le manger tel quel, et lui confère une excellente conservation.

Réhydraté par trempage ou à la vapeur, il sera encore plus savoureux pour confectionner plats, desserts et pâtisseries.

Le calibre se définit par le nombre de pruneaux entiers contenu dans 500 grammes. (gros 55/66, très gros 44/55, géants 33/44)

Le contexte économique du pruneau :

La profession s'est organisée pour défendre et promouvoir ce produit naturel de tradition millénaire. Cette organisation regroupe producteurs, transformateurs, coopératives et négociants.

Si le produit est vendu à 35 % d'humidité aux consommateurs, il peut être néanmoins séché davantage pour atteindre 21 % seulement d'humidité, lui donnant ainsi une durée de conservation de plusieurs années. La demande d'achat aux producteurs par les négociants et transformateurs se fait maintenant sur un produit séché à 21 %, il coûte plus cher en séchage au producteur, et surtout il permet aux négociants un stockage de longue durée en chambre froide.

Il sera réhydraté à 35 % pour être commercialisé.

La France n'est plus le seul pays producteur, le Chili et l'Argentine prennent des parts de marché avec des petits pruneaux qui transformés n'ont pas besoin de certification d'origine...

D'où, une pression actuelle s'exerce pour produire en France les gros pruneaux. Le marché du petit pruneau s'effondre !

Un gros pruneau ou plutôt une grosse prune s'obtient par une taille assez sévère accompagnée d'une « bonne » fertilisation du sol. Cette logique du gros fruit va inévitablement vers plus de chimique, mais sans aller pour autant vers plus de qualité.

Le positionnement de Mr et Mme LAVERGNE Bernard et Cathie

Pruniculteurs et viticulteurs à Margueron (33), ils aiment leur terroir et leur métier. Ils exploitent 20 hectares de vigne et 8, 5 hectares de pruniers. Ce sont des arbres costauds, d'environ 50 ans, taillés de manière traditionnelle. Les vergers ne sont pas irrigués.

Leur manière de travailler est de ne pas forcer sur les traitements, ils étaient en agriculture « raisonnée ». Cette logique du gros fruit ne leur correspond pas, plutôt que d'aller vers plus de traitements, ils ont choisi de se reconverter en bio, 2011 est leur première année de reconversion.

Les pruneaux, séchés à 35 % d'humidité, sont proposés en sachets de 500 g ou 1 kg (scellés puis pasteurisés 3 h à 75 °C) **ainsi le produit est naturel : sans conservateur ni adjuvant.**

Matériel : une remorque parapluie secoueuse de pruniers, une installation de séchage comprenant deux fours à air chaud. Le premier est du type Tunnel, les charriots portant des claies sont introduits au rythme d'un toute les 2 heures. L'autre four est d'une conception à tapis métalliques superposés se déversant les uns sur les autres, c'est un four continu.

La récolte de la prune et sa transformation en pruneau dure moins d'un mois, habituellement mi-août à mi-septembre, Le CDI à l'année se retrouve alors renforcé par des saisonniers et des temps partiels.

Une commercialisation en circuit court à visage humain :

Sur l'exploitation, ils pratiquent la vente directe de leurs vins, de sachets de pruneaux, de jus de pruneau, de confiture de prunes, de pruneaux à l'alcool, mais aussi de tomates et pommes séchées. Leur offre se trouve renforcée de produits du terroir fabriqués par d'autres collègues : farines bio, conserves de canard, ...

La vente en AMAP serait pour eux une prolongation et une relation nouvelle, c'est surtout le lien durable et direct avec le consommateur désirant un produit naturel avec un prix équitable qui les motive.

Les agriculteurs en reconversion BIO sont dans ces années charnières où ils ont besoin d'encouragement et de soutien, avoir un premier contrat en AMAP serait un réconfort et une première expérience.

Leur proposition :

Pruneaux d'Agen géants - sachets de 500g 2€ - sachets d'1 kg 3,50 € .



Bernard et Cathie Lavernge devant leur production le 12 Août 2011 lors de notre visite.



Visite des pruniers (environs 50 ans)



remorque parapluie secoueuse de pruniers



Explication de la taille traditionnel



Dans le four à la fin du séchage !

(valeur pour 100 g de pulpe de pruneaux récoltés dans la région de Villeneuve-sur-Lot en 2003, d'après Bourre et coll.⁵ (2007)) [valeur énergétique](#) : 959 kJ [eau](#) : 36,3 g [fibres](#) : 6-7 g [sorbitol](#) : 29,6 g [protéines](#) : 1,96 g [lipides](#) : 0,26 g [glucides](#) : 60,6 g [fructane](#) : 300 mg [oligo-éléments potassium](#) : 621 mg [magnésium](#) : 30 mg [phosphore](#) : 70 mg [calcium](#) : 49 mg [sodium](#) : 0,84 mg [fer](#) : 2,13 mg [bore](#) : 1,0 mg [zinc](#) : 0,51 mg [vitamines](#) [vitamine C](#) : <1 mg [vitamine B1](#) : 0,82 mg [vitamine B2](#) : 0,06 mg [vitamine B3](#) : 1,13 mg [bêta-carotène](#) : 0,47 mg [vitamine B5](#) : 0,27 mg [vitamine B6](#) : 0,16 mg [vitamine K](#) : 4,3 µg mg [acide malique](#) : 290 mg [acide shikimique](#) : 280 mg [acide chlorogénique](#) : 8 mg



Pour l'alimentation

[Tajine](#) de [mouton](#) aux pruneaux et [amandes](#)

Les pruneaux se consomment en dégustation comme [fruit sec](#) (très énergétique), ou cuits en [compote](#). Pour la consommation de bouche, on préférera les calibres de 44 fruits aux 500 grammes et plus gros (28/33, 25/30, 33/44). On les incorpore entiers ou en morceaux dans des [sauces](#), [gâteaux](#) ([clafoutis](#), [far breton](#), [biscuits](#), [muffins](#), [puddings](#)...), [fromage blanc](#). On les mange également à l'apéritif, entourés d'une tranche de [bacon](#) (piquée à l'aide d'un pique-olives) et passés au four. Les pruneaux sont également délicieux pour accompagner le [lapin](#), la [volaille](#) et le [gibier](#). Le pruneau est souvent utilisé avec la [viande d'agneau](#) dans la cuisine de l'Afrique du Nord, du [Proche-Orient](#) et de l'[Iran](#) ([tajine marocain](#) par exemple).

Pour abréger le temps de cuisson, on peut tremper les pruneaux dans de l'eau, du jus ou de l'alcool.

S'ils sont trop desséchés, on peut les faire tremper dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et éponger avant de les utiliser. Pour faire une compote de pruneaux, le sucre ne doit être ajouté qu'en fin de cuisson, sinon le fruit ne pourra absorber l'[humidité](#). L'amande nichée dans le [noyau](#) du pruneau contient une substance [toxique](#) : l'[acide cyanhydrique](#). C'est pourquoi on peut consommer l'amande mais en petite quantité seulement. On peut assez facilement dénoyauter un pruneau à la main. Il suffit de le malaxer quelques secondes pour le ramollir. On peut alors d'une simple pression extraire le noyau sans la chair.

Bienfaits pour la santé

Prévention de l'ostéoporose Des études récentes suggèrent que les pruneaux sont les fruits les plus efficaces pour prévenir la perte osseuse et même renverser son évolution. Plusieurs expériences menées sur l'animal et l'homme ont montré les effets bénéfiques des pruneaux pour prévenir l'[ostéoporose](#). Les rates [ovariectomisées](#) subissent une diminution de leur densité minérale osseuse sauf si elles sont nourries à forte dose avec des pruneaux¹¹. Dans une autre expérience, on laisse les rates perdre de la masse osseuse pendant 40 jours après l'ablation des ovaires puis on les nourrit à divers taux avec des pruneaux. Avec un taux de seulement 5%, elles récupèrent leur densité minérale osseuse et inversent les désorganisations de la microarchitecture osseuse trabéculaire. Une étude clinique menée sur des femmes ménopausées a montré que les pruneaux, consommés pendant trois mois, en comparaison avec les pommes séchées, améliore les paramètres d'ossification.

Facilitation du transit intestinal.