

Dossier de presse - Saison 2010

Oui aux "pêches et nectarines d'ici"!

De juin à septembre: le bon réflexe pour
une consommation 100 % gourmande et citoyenne !



Juin

Les pêches d'ici
sont là !



Juillet

15 jours
dans le Sud
de la France,
visite des vergers !



Août

1 semaine
de plage...
Bronzage...
2 pêches
par jour !



Septembre

Rentrée
des classes...
Le plein
de vitamines !



“ Les pêches et les nectarines, fruits d'été par excellence, colorent les étals et nous régalent avec leurs doux arômes sucrés et leur chair généreuse et fondante.

C'est dans le Sud de la France que l'on retrouve les belles, celles cultivées avec amour, dans les règles de l'art du verger à la française.

Le savoir-faire exceptionnel de nos arboriculteurs est pour beaucoup dans cette renommée nationale. Les pêches et nectarines d'ici détiennent la palme de la qualité, on les considère d'ailleurs comme les "Rolls" des pêches !

Grâce aux récoltes successives des variétés, elles nous offrent de juin jusqu'à fin septembre, des saveurs, couleurs et textures variées.

Délicieuses en début et en cœur de saison, elles le sont tout autant au mois de septembre grâce au soleil accumulé l'été durant.

Véritable rendez-vous estival, les gourmands les apprécient seules ou "bien accompagnées". Quelques idées de recettes originales et conseils culinaires sont ici proposés pour les sublimer, que ce soit en version sucrée ou salée... ”





la signature de l'origine française et de la qualité

“Pêche d'ici” : le choix de fruits cultivés près de chez soi !

La production française de pêches et nectarines dispose d'atouts incontestables : qualité, traçabilité, réduction des émissions de CO₂ liées au transport, plus court entre les vergers et les étals que pour les produits d'importation.

Pour s'assurer une excellente dégustation, il suffit de prêter attention à **l'origine de production de nos fruits**. D'ailleurs, les Français ont un œil de plus en plus averti en la matière puisque l'origine du fruit est, pour la moitié d'entre eux, **le deuxième critère de choix, juste derrière le prix**⁽¹⁾.

Comment reconnaître les “pêches et nectarines d'ici” ?

À chair jaune ou à chair blanche, les pêches et les nectarines d'ici sont les stars de leur catégorie de **début juin à fin septembre** !

Chez le primeur, sur les étals des marchés, en grandes et moyennes surfaces, les pêches de nos terroirs sont facilement reconnaissables grâce à la signature “pêche d'ici” que l'on retrouve directement sur le fruit ou sur les mini-plateaux familiaux.

... Et d'ailleurs, les pêches d'ici viennent certes “d'ici” mais d'où exactement ?

(1) Étude réalisée par l'observatoire de qualité des aliments Agri Confiance/lpsos du 25 au 28 septembre 2009, auprès d'un échantillon représentatif de 1 011 personnes âgées de 15 ans et plus.



Des pêches et nectarines produites dans nos régions

Haut de 2 à 5 mètres, le pêcher a besoin d'un sol neutre, finement sablonneux et bénéficiant d'un bon drainage et d'une humidité normale. Il se développe dans des régions ensoleillées.

En France, on compte 4 grands terroirs rassemblant les qualités requises :

● Les Pyrénées Orientales

autour de Perpignan, dont les vergers s'étalent de la mer Méditerranée aux contreforts des Pyrénées dans la Vallée de la Têt, au pied du Canigou.

(Environ 50 % de la production française).

● Les Costières

entre Nîmes et la Camargue dans le Gard.

(Environ 15 % de la production française).

● La Plaine de la Crau

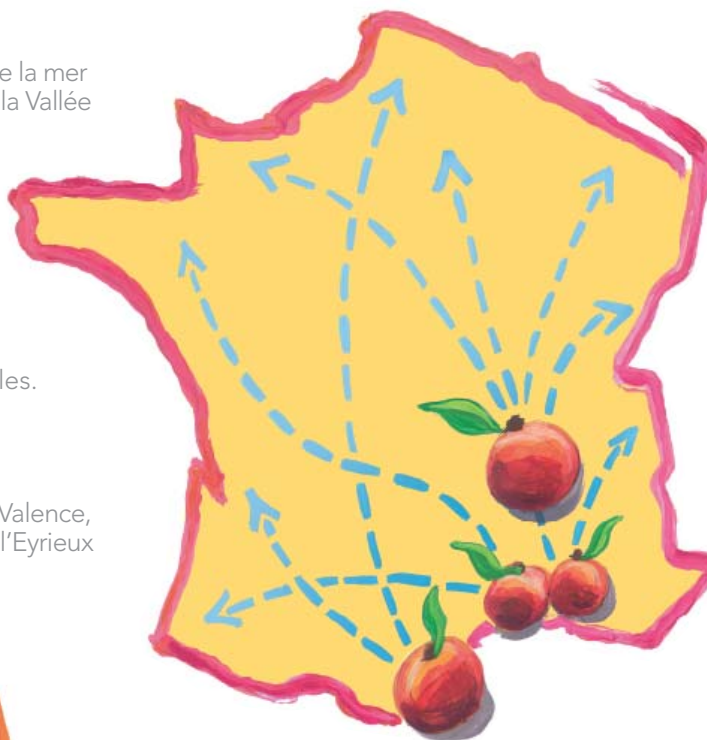
dans les Bouches du Rhône, au pied des Alpilles.

(Environ 15 % de la production française).

● La Drôme

ou plus largement la Vallée du Rhône autour de Valence, région traditionnelle de production (la Vallée de l'Eyrieux en Ardèche est le berceau de la pêche).

(Environ 20 % de la production française).



Acheter des "pêches d'ici" : une consommation 100 % responsable !

Avoir une consommation citoyenne, que cela signifie-t-il ?

C'est avoir un comportement responsable, averti et engagé. Concrètement, c'est être "consom'acteur" et choisir un produit en tenant compte de son origine, de sa disponibilité locale, de sa saisonnalité, et des conditions dans lesquelles il a été produit.

Pour les pêches et nectarines d'ici, cela consiste, par exemple, à ne consommer que celles cultivées dans l'un des bassins de production du Sud de la France.

Acheter des pêches et nectarines d'ici est un acte citoyen en plusieurs points !

Cela signifie d'abord consommer durablement, en respectant le calendrier des saisons. Les pêches et nectarines d'ici sont cueillies et proposées à maturité tout l'été, de juin jusqu'à la fin du mois de septembre.

Consommer des pêches et nectarines d'ici, c'est reconnaître le savoir-faire des producteurs et **sauvegarder les "emplois d'ici"** : les pêches et nectarines d'ici emploient, en effet, 30 000 personnes.

C'est aussi **contribuer au respect de l'environnement**. Les arboriculteurs du Sud de la France produisent **des fruits bons et de qualité, selon certaines pratiques agricoles strictes** (cf. Charte PFI p.6).

Et puisque les pêches et nectarines d'ici sont produites localement, les distances sont moins longues entre le lieu de production et les étals ; la pollution engendrée par le transport est d'autant moins impactante.

Les gastronomes avertis, amoureux de la Nature et des produits frais, ont bien compris que "production locale" rime avec proximité, fraîcheur, qualité et respect de l'environnement.

Les consommateurs sont désormais plus exigeants sur l'origine des produits : ils sont plus sensibles qu'avant aux produits durables, d'origine régionale ou apportant du goût⁽²⁾.

Ils sont "consom'acteurs" mais ne se privent pas pour autant des plaisirs gustatifs ! La preuve que l'on peut être responsable et épicurien à la fois.

(2) Selon le quatrième baromètre des perceptions et de la politique alimentaire, réalisé par le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc) pour le ministère de l'Agriculture.



À l'origine de la qualité : des producteurs français engagés !

C'est dans le **respect des traditions** que les producteurs du Sud de la France apportent tout leur **savoir-faire** à la production et à la récolte des pêches et nectarines d'ici. Des méthodes auxquelles les Français sont de plus en plus sensibles.

Une étude réalisée par l'observatoire de qualité des aliments Agri Confiance/Ipsos⁽¹⁾ révèle que **plus de la moitié d'entre eux juge très important d'acheter des denrées alimentaires produites dans une démarche de qualité et respectueuse de la nature.**

C'est le cas des producteurs français de pêches et de nectarines qui suivent tous depuis plusieurs

années une charte appelée PFI : Production Fruitière Intégrée. Véritable démarche de qualité, les producteurs qui s'y réfèrent adoptent **des méthodes écologiquement maîtrisées**, allant dans le sens du respect de la biodiversité. La filière française n'utilise pas d'eau fossile (non renouvelable), contrairement à ses concurrents étrangers.

Par cette charte, les producteurs de "pêche d'ici" s'engagent officiellement à favoriser des méthodes de production alternatives, à limiter au maximum les interventions sur le fruit et à **assurer une traçabilité sans faille, du verger jusqu'à la mise en vente des fruits en magasin.**



(1) Étude réalisée par l'observatoire de qualité des aliments Agri Confiance/Ipsos du 25 au 28 septembre 2009, auprès d'un échantillon représentatif de 1 011 personnes âgées de 15 ans et plus.

Étapes de travail du producteur, en amont de la cueillette...

En amont de la cueillette, les producteurs apportent **un soin tout particulier aux vergers** pour obtenir le meilleur des pêchers :

- Leur travail consiste d'abord à **tailler manuellement** chaque arbre afin que le bois puisse porter des fruits bien ensoleillés et bien nourris.
- Ils respectent le **cycle naturel de la pollinisation** tout au long du mois de mars.

● Ils **éclaircissent ensuite l'arbre** dès la formation des pêches pour éliminer les fruits en surnombre et équilibrer ainsi la charge de l'arbre.

● Dès le mois de mai et tout au long de la saison des pêches et nectarines françaises, **chaque arbre est taillé manuellement** pour favoriser l'ensoleillement des fruits et une bonne aération.

Ce travail méticuleux et soigné, opéré dans les règles de l'art du verger à la française, est réalisé dans le cadre d'une agriculture raisonnée et d'une irrigation maîtrisée.

... Et pendant toute la saison, de juin à septembre.

● Les fruits ne sont pas exposés de la même manière sur un arbre et ne mûrissent pas tous au même rythme. **Chaque fruit est choisi minutieusement : les producteurs passent jusqu'à 5 fois sur chaque arbre pour ne choisir et ne retenir que les pêches les plus mûres.**

● Ils déposent délicatement les fruits sur 2 ou 3 rangs dans des caisses n'excédant pas les 8 kg et les transportent rapidement en station. C'est alors que les producteurs opèrent un **contrôle strict de la maturité** (mesure du taux

de sucre et de la fermeté du fruit) avant de les emballer dans des plateaux ou barquettes.

Choisis avec soin et manuellement, les fruits arrivent alors à point sur les étals...

Autant d'opérations et de soins qui offrent une qualité et une fraîcheur irréprochables aux pêches et nectarines d'ici.

Chaque fruit est choisi minutieusement : les producteurs passent jusqu'à 5 fois sur chaque arbre pour ne choisir et ne retenir que les pêches les plus mûres.

À chaque envie, sa "pêche d'ici"



Nous voilà en juin, l'été pointe le bout de son nez avec les pêches et nectarines d'ici ! Leur douceur et leur fraîcheur nous accompagnent tout au long de la saison.

Elles vont faire des heureux, elles qui sont élues fruits préférés de l'été par 60 % des Français⁽³⁾ !

Chacun les choisit selon ses goûts, ses couleurs, ses humeurs. Nectarines ou pêches, chair jaune ou chair blanche, laissons-nous tenter par chacune d'entre elles !

(3) Résultat issu du sondage "Les Français ont la pêche", réalisé par LH2 pour "Pêche d'ici" en 2008.

● Comment les reconnaître ? Quelles sont leurs différences ?

La qualité et la texture de leur peau fait toute la différence entre les pêches et les nectarines :

Si elle est duveteuse, aucune hésitation, il s'agit bien d'une **pêche** !

Si la peau est tout à fait lisse, c'est une **nectarine** et son cousin, plus petit en calibre, légèrement acide et dont le noyau adhère à la chair s'appelle le **brignon**.

En France, tout au long de la saison se succèdent plus de **300 variétés de pêches et nectarines** tantôt à chair blanche (40 %), tantôt à chair jaune (60 %).

● Lesquelles choisir ?

Qu'elle soit à chair blanche ou jaune, chaque variété recèle ses propres saveurs et arômes plus ou moins sucrés ou acides, exhale un parfum subtil et présente une coloration particulière. C'est ensuite une histoire de goût !

Les fruits à chair blanche : pour le plaisir des yeux et du palais, ils sont savoureux, parfumés et laissent perler un vrai nectar. Parfois fragiles, il est conseillé de les manipuler avec délicatesse.

Les fruits à chair jaune : plus gros et généralement sucrés et parfumés, ils sont aussi plus résistants.



● Et les pêches et nectarines tardives dans tout ça ?

Les nectarines jaunes et blanches tardives **gardent tout leur croquant en fin de saison** et bénéficient du soleil qu'elles ont accumulé pour offrir des saveurs délicates et de riches arômes.

Grâce aux variétés tardives, les bénéfices de l'été se prolongent durablement et le mois de septembre prend une autre allure...

Pêches ou
nectarines
d'ici ?

Avoir la pêche et garder la ligne !



Des bénéfices santé remarquables

Une source d'hydratation et de reminéralisation essentielle au bien-être !

Pour se sentir bien et mieux éliminer les toxines, le corps a besoin d'être régulièrement réhydraté, particulièrement quand il est soumis à de fortes chaleurs estivales.

Composée à 87 % d'eau, la pêche est une excellente source d'hydratation naturelle. Elle participe également à la reminéralisation de l'organisme et elle aide au rééquilibrage du milieu interne.

Une source importante de fibres et de vitamines !

Les pêches d'ici sont proposées à un stade de parfaite maturité. Leurs fibres sont donc très tendres et favorisent ainsi le bon fonctionnement de l'organisme, en douceur.

De tous les fruits à noyau, les nectarines sont les plus riches en vitamines C avec 20 mg pour 100 g. La pêche en fournit 8 à 10 mg soit environ 10 à 12 % de l'apport journalier recommandé.

Quant aux vitamines E, elles nous offrent toutes leurs vertus antioxydantes et la niacine, composant de la vitamine B3 qui favorise la circulation sanguine.



"Pêche d'ici", l'atout beauté !

La pêche, un nécessaire de beauté pour garder une peau... de pêche tout l'été !

L'extrait de pêche est reconnu en cosmétique pour ses vertus adoucissantes et revitalisantes. **Ses nombreuses vitamines (A,B,C,E) lui donnent un pouvoir régénérant et protecteur** qui renforce la résistance et la tonicité de la peau. C'est pourquoi la pêche fait également souvent partie des principes actifs de nombreux soins exfoliants, masques de beauté, maquillages et crèmes revitalisantes.

Avoir la pêche, c'est aussi garder la forme ! Avec ses 40 Kcalories seulement, la pêche est peu calorique et tout à fait recommandée dans une alimentation équilibrée.

**Pour sa santé et son bien-être,
la nectarine est saine et économique !**



=



=

40 kcal

1 fruit = 150 g

*Riche en vitamine A (carotène), elle favorise le bronzage et l'éclat de la peau !
À elle seule, une variété à chair jaune couvre 50 % de l'apport quotidien conseillé.*

Les fondus de pêches passent aux fourneaux !

Nouvelles idées de recettes 2010



1 Coq au vin et aux nectarines jaunes d'ici



2 Crèmes brûlées aux nectarines blanches d'ici



3 Tarte Tatin aux pêches blanches d'ici



4 Tian d'agneau aux pêches d'ici



5 Râble de lapin farci aux pêches d'ici et au thym frais



6 Carpaccio de pêches blanches d'ici et pétales de rose cristallisés



7 Compotée de pêches blanches d'ici aux amandes et à la fleur d'oranger



8 Sablés au safran et pêches jaunes d'ici fondantes



9 Gaspacho de nectarines d'ici au pain d'épice et au basilic



10 Salade de roquette aux pêches d'ici, Bresaola et Provolone



● Comment les conserver ?

Si on les aime fondantes, il est recommandé de maintenir les pêches et nectarines sur le dessus de la corbeille à fruits pour que leur cycle de maturation reprenne son rythme naturellement et que la peau du fruit se décolle légèrement.

Quand on les aime craquantes sous la dent, il est alors conseillé de les maintenir au frais avant de les déguster.

● Comment les déguster ?

Seules ou "bien accompagnées", elles sont toujours de bon goût ! Les belles se dégustent de mille et une manières lors d'un goûter vitaminé, d'un dîner glamour, d'un dessert savoureux...

Recettes express ou plats à mijoter, les idées foisonnent pour les sublimer !



11 Nectarines d'ici farcies au riz au lait gingembre et citron



12 Brochettes de lotte aux pêches d'ici et au thym



13 Piquets de volaille aux nectarines d'ici et vinaigre balsamique



14 Verrines à la compote de pêches d'ici, mascarpone et fraise tagada



15 Tajine de veau aux pêches d'ici et aux noix de cajou



16 Tiramisu aux pêches d'ici et vin de Banyuls



17 Confiture de pêches d'ici aux épices douces et au gingembre



18 Cappuccino de pêches d'ici glacées aux pistaches



19 Brioche perdue aux pêches d'ici, jus de mûre et poivre noir



20 Granité de pêches blanches d'ici, tuiles et infusion de citronnelle

8 fondus de pêches sur 10 la croquent à pleines dents, et 8 sur 10 associent la dégustation à un moment de détente⁽³⁾

(3) Résultat issu du sondage "Les Français ont la pêche", réalisé par LHZ pour "Pêche d'ici" en 2008.

Pour plus d'informations :
www.pechedici.fr





*Oui aux "pêches
et nectarines d'ici"!*

- Dossier de presse
- Recettes
- Visuels

Service de presse :

VFC Relations Publiques. 14, rue Carnot - 92309 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 47 57 67 77 - Fax : 01 47 57 30 03
cchadal@vfc.fr

Crédit photos recettes : "Pêche d'ici" / Ph. Asset. Crédit autres visuels : "Pêche d'ici".

Droits réservés exclusivement à la presse.

Contacts : Caroline de Saint Albin - cdesaintalbin@vfc.fr - Caroline Chadal - cchadal@vfc.fr



Service de presse : VFC Relations Publiques
14, rue Carnot - 92309 Levallois-Perret Cedex
Tél : 01 47 57 67 77 - Fax : 01 47 57 30 03

Contacts :
Caroline de Saint Albin - cdesaintalbin@vfc.fr
Caroline Chadal - cchadal@vfc.fr