La mirabelle, l'or de la Lorraine

Variété particulière de prune, les mirabelles renferment des bienfaits insoupçonnés. Allié incontestable d'une alimentation saine tout en étant gourmand et juteux, (re) découvrez ces petits fruits à peau dorée. Par Emma Garboud-Lorenzoni

On retient

SA CONSERVATION : 3 à 5 jours dans le bac à légumes

SON PRIX : de 2 à 10 euros en bio.

SON POIDS : 11 grammes

SA PLEINE SAISON : aout-septembre

La mirabelle est considérée comme une variété de prune tout comme les Quetsche d'Alsace ou les Reine-Claude.

UN PEU D'HISTOIRE

AC'est au XIIIème siècle que le Duc d'Anjou aurait introduit la mirabelle dans l'hexagone. Mais le succès de ce fruit de petite taille n'a atteint son apogée qu'au début du XXème siècle. A cette époque, beaucoup de mirabelliers ont été plantés en Lorraine à la place de tous les vignobles qui avaient été touchés par une épidémie, et donc hors d'usage. Ces nouveaux vergers couvraient plus de 10 000 hectares ! Une confrérie est même née pour la défense et la promotion de la mirabelle régionale.

UNE BOULE DE BIENFAITS

Chargée en vitamines et en fructose, ce fruit est un véritable concentré d'énergie. Arrivant à point nommé sur les étals, la mirabelle est un excellent rafraichissant. Composée à presque 80% d'eau, elle est à la fois rassasiante et peu calorique. Aussi riche en fibres, la mirabelle favorise une bonne digestion.

LA CHOISIR

Il existe de nombreuses variétés de mirabelle mais deux variétés se distinguent : la mirabelle de Metz et la mirabelle de Nancy. Vous reconnaitrez la première avec sa peau jaune-orangée coloré de nuance de rouge. Plus grosse, la mirabelle de Nancy a la peau plus épaisse et bien jaune. Le principal critère à avoir en tête : leur degré de maturité. Choisissez des fruits dont la peau est souple au toucher !

LA CUISINER

S'il est possible de croquer directement dans sa chair savoureuse, elle est aussi délicieuse cuite, poêlée, compotée ou en tarte. Pour les amateurs de salé, la mirabelle accompagne très bien de magret de canard, les volailles et l'agneau. En version sucrée, elle est excellente aussi en simple salade de fruits accompagnée de fruits rouges, ou encore de dés de pêches quand c'est la saison.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le climat tempéré de la Lorraine, caractérisé par des nuits fraiches, a fait de cette région la capitale mondiale de la mirabelle. Aujourd'hui c'est près de 80% de la production mondiale de ce petit fruit dorée qui y est installée ! La mirabelle bénéficie même d'une indication géographique protégée (IGP) sous l'appellation « mirabelle de Lorraine ».

Découvrez nos recettes aux mirabelles