



Comment parer une pêche?



A Inciser

À l'aide d'un petit couteau, faire une incision peu profonde sur le pourtour de chaque pêche.



B Ébouillanter

Dans une casserole remplie d'eau bouillante, à l'aide d'une écumoire, immerger les pêches pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que la peau se soulève à l'endroit de l'incision.



C Arrêter la cuisson

Retirer les pêches de l'eau bouillante et les plonger dans un bol d'eau froide rempli de glaçons.



D Peler

Avec les doigts ou à l'aide d'un petit couteau, peler délicatement les pêches à partir de l'incision sur le pourtour. La peau devrait se détacher facilement. Dans le cas contraire, répéter les étapes B et C.

Quelques trucs pour faire des réserves

- ▶ Après avoir pelé la pêche, on la coupe en deux à partir du pédoncule, en s'assurant de toucher le noyau. On fait pivoter les moitiés en sens opposé, puis on retire délicatement le noyau avec les doigts ou à l'aide de la pointe d'un couteau.
- ▶ **Pour congeler:** On coupe les demi-pêches en tranches, puis on les dépose en une seule couche sur une plaque de cuisson. On les congèle pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les tranches de pêches soient bien fermes. On les dépose ensuite dans des sacs de congélation (de type Ziploc). Les pêches se conserveront jusqu'à 6 mois au congélateur !



ACADÉMIE
CULINAIRE
514-393-8111

Cette démonstration a été rendue possible grâce à la collaboration de Solène Thouin, de l'Académie culinaire de Montréal.

www.academieculinaire.com