

LES EDITIONS DE  
MON DÉPARTEMENT

La cerise  
**RUBIS DU  
VAUCLUSE**





# LA CERISE...

**Avec les beaux jours, voici de retour le temps des cerises... D'un rouge éclatant, croquantes et juteuses, les cerises enchantent desserts et goûters et se grignotent sans modération, dès la sortie de l'hiver, jusqu'en été. Au cœur de la Provence, sur les côteaux du mont Ventoux et du Luberon, le Vaucluse compte la plus importante concentration de cerisiers de France. Ce n'est pas par hasard : c'est un terroir exceptionnel.**

## UN PEU D'HISTOIRE

Dans le Vaucluse, la cerise est une culture traditionnelle et multiséculaire. Au XVII<sup>e</sup> siècle, les cerisiers sont partout, dans les jardins, les champs, les vignes et sur les talus. Les cerises sont alors uniquement destinées à la consommation locale. C'est au XX<sup>e</sup> siècle que la cerise de Vaucluse va connaître son véritable essor, du fait de la qualité, de la demande, des facilités d'expédition. Des gels successifs feront le reste, les oliviers décimés par milliers étant remplacés par les cerisiers, plus résistants.

## *Le saviez-vous ?*

La cerise des côteaux du Ventoux et la cerise confite de Provence vont très prochainement obtenir une IGP, une Indication

Géographique Protégée.

En France, le Vaucluse produit 1/3 des cerises françaises, 1/4 des cerises de table et les 3/4 des cerises destinées à la transformation.



# COMMENT L

D'abord, choisir la cerise de saison : au printemps et tout l'été. Côté aspect, choisissez les cerises bien rouges, charnues, brillantes. La queue doit être solide et encore verte.

La récolte débute dès le mois de mai, entre le 15 et le 20, et jusqu'à mi-juillet. La Burlat, plus précoce, est la première, suivie sur les étals par la Folfer et

la Summit, très charnue et en forme de cœur. La Belge, variété estivale, marque la fin de la saison de la cerise de Vaucluse.

# A CHOISIR ?

## COMMENT LA DÉGUSTER ?

Les cerises se croquent bien-sûr, mais on en fait aussi des tartes, clafoutis, soufflés, compotes, salades de fruits, desserts lactés et coupes glacées. Confite, la cerise s'utilise en pâtisserie, en confiserie, dans des cocktails. On la retrouve aussi dans des plats sucrés-salés ou très traditionnellement à la base de liqueurs, comme le Ratafia de Provence. Enfin, les queues de cerises, les fleurs de cerisier séchées s'emploient en infusion.

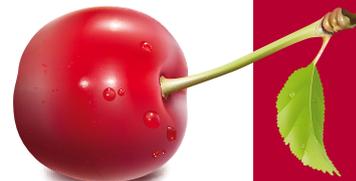
## *Le saviez-vous ?*

Véritable concentré de micronutriments (vitamine C, polyphénols, bêta-carotènes), la cerise participe à la

reminéralisation des organismes à la sortie de l'hiver. La cerise a une valeur calorique de 68 kcal pour 100 g.

## COMMENT LA CONSERVER ?

L'idéal est de consommer les cerises le jour même de l'achat. Sinon les conserver dans une corbeille de fruits loin de la chaleur ou deux jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.





# PANNA COTTA À LA CRÈME DE CERISE

## Recette pour 4 personnes

**Ingrédients : pour la panna cotta** - 40 grammes de sucre, 2 feuilles de gélatine, 40 cl de crème liquide, 1 sachet de sucre vanillé.

**Pour la crème de cerises** - 25 grammes de sucre, 250 grammes de cerises, Facultatif : 1 cuillère à café de kirsch.

**Préparation Panna cotta** : Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide. Faire chauffer dans une casserole la crème liquide et les sucres jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et bien mélanger. Verser la crème dans des verres ou coupes. Laisser refroidir au moins 2 heures au réfrigérateur.

**Crème de cerises** : Lavez et dénoyotez les cerises. Les mettre dans une casserole avec le sucre et 5 cl d'eau. Faire cuire 5 minutes à feu vif. Laissez refroidir avant de les mixer grossièrement et réservez. Versez la crème cerises sur les panna cotta au moment de servir.

**UTILE ET PRATIQUE POUR LES AMOUREUX DE LA CERISE**

[www.miels-de-provence.com](http://www.miels-de-provence.com)

[www.syndicat-apiculture-vaucluse.com](http://www.syndicat-apiculture-vaucluse.com)

