



< retour

Fruits et légumes

Abricot(s)



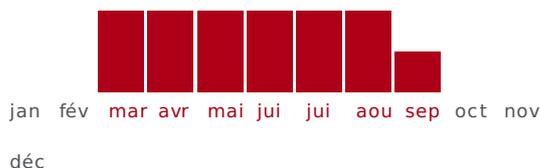
Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : À noyaux (Abricots, Pêche, Prune...)

Poids moyen : 40g

Avec son goût unique fort en sucre et relevé d'une pointe d'acidité, l'abricot est un fruit qui offre bien plus de possibilités de recettes que les tartes, salades de fruits et autres confitures auxquelles il est généralement associé. Il sait s'inviter dans des plats salés, se faire une place dans des entrées fraîches, déployer la puissance de son goût sucré dans des desserts et même adoucir des fromages sous forme de chutney. Selon la saison, sa

chair plus ou moins ferme ou juteuse est idéale à croquer, à cuire ou à compoter. Sa peau duveteuse devient lisse quand le fruit est à maturité. C'est cette même peau comestible qui donne à l'abricot une pointe d'acidité. Du jaune clair à l'orange rosé, la couleur de l'abricot varie selon les variétés qui en nuancent également le goût.

Les abricots déshydratés contiennent des sulfites qui préviennent le brunissement ainsi que la prolifération des bactéries; ils préservent donc la fraîcheur et la couleur des fruits.

VARIÉTÉS

Il est possible de trouver des abricots sur les étals dès le mois de mars. Il s'agit alors d'importations d'Italie, premier producteur européen, d'Espagne ou de Turquie premier producteur mondial. Récoltés très tôt, ces abricots présentent une couleur jaune légèrement orangée assez terne avec un goût parfois fade, peu sucré, mais qui se prête à des cuissons dans des plats salés.

C'est la variété « Early Blush » qui lance la saison des abricots du sud de la France à partir de fin mai et jusqu'à début juin. Juteux et sucré comme l'Orangered, de forme plus allongée, qui arrive sur les étals fin juin avec son léger goût musqué.

Pour les préparations culinaires, la chair ferme et acidulée de la variété Jumbocot (ou Goldrich) convient parfaitement aux recettes sucrées/salées.

Le Rouge du Roussillon est l'abricot star avec sa peau tachetée de rouge, sa chair d'une saveur incomparable et son extraordinaire richesse en jus. On le trouve sur les étals mi-juin.

Plus tard dans la saison, vers mi-juillet, la variété Bergeron offre une chair ferme bien chamue, parfumée et rafraîchissante. C'est la variété la plus répandue.

De mi-juin à fin août, les abricots du Valais en Suisse offrent une chair tendre et fondante. Depuis plus d'un siècle, la variété « Luizet » est une référence pour tous les amateurs suisses de ce fruit. Son apparence et surtout sa conservation délicate en font une variété fragile mais précieuse que certains producteurs suisses continuent à défendre.

Plus rare l'abricot Bleinheim, cultivé en Chine, a plus de 4 millénaires. Introduit sur le continent américain par les colons espagnols, il est très répandu sur la côte Californienne. Fragile et supportant mal le transport, cette variété a été remplacée petit à petit par des variétés plus robustes jusqu'à être menacée d'extinction. Aujourd'hui certains passionnés produisent encore le Bleinheim en petites quantités bio. A ne pas rater si l'occasion se présente d'en déguster.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des abricots intacts, ni trop fermes, ni trop mous, sans taches blanchâtres, gerçures ou meurtrissures.

QUE FAIRE AVEC ?

L'abricot est délicieux nature. On le mange tel quel ou on l'incorpore aux salades de fruits. Il est souvent cuit, comme la pêche et la nectarine (ces fruits sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes). On le met dans les tartes, les gâteaux, les sorbets, la crème glacée, le yogourt, les crêpes. On le cuit en confiture ou en chutney. L'abricot est transformé en compote ou en jus. Il est mis à macérer dans de l'alcool, il est confit, mis en conserve ou déshydraté. L'abricot déshydraté est utilisé tel quel ou après avoir trempé dans de l'eau, du jus ou de l'alcool. Dans les pays arabes, on prépare une pâte d'abricot nommée kamraddin. L'amande nichée dans le noyau de l'abricot contient de l'acide cyanhydrique, une substance toxique. On peut consommer l'amande, mais en petite quantité.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Manipuler les abricots avec soin, car ils s'endommagent rapidement s'ils sont meurtris. Les laver uniquement avant de les utiliser, et les conserver non entassés, car ils pourrissent et se contaminent s'ils sont meurtris. Laisser mûrir l'abricot à la température de la pièce. Placer l'abricot mûr au réfrigérateur, il se conservera environ une semaine. Les abricots se congèlent facilement. Les blanchir 30 secondes afin de pouvoir les peler facilement. Les dénoyauter, car le noyau leur donne un goût amer. Lorsque les fruits sont très mûrs, les congeler en compote ou en purée. Ajouter du jus de citron ou de l'acide citrique évite le brunissement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Ce fruit se caractérise par sa teneur très élevée en vitamine A. Il est aussi riche en potassium et constitue une source de vitamine C. On dit l'abricot antianémique, astringent et apéritif.

Lorsque l'abricot est déshydraté, la concentration de ses éléments nutritifs est plus grande. Il est riche en vitamine A, en potassium, en fer et en riboflavine. Il constitue une bonne source de cuivre et de magnésium. L'abricot séché est légèrement laxatif lorsqu'il est consommé sans modération.

calories

49
kcal

protéines

0,90
g

glucide

9,01
g

lipide

0,21
g

magnesium

8,67
mg

calcium

15,60
mg

sodium

2,20
mg

acides
gras
saturés

0,02
g

cholestérol

0,10
mg

phosphore

16,60
mg

sucré

8,02
g

fibré

1,70
g

cuivre

0,07
mg

zinc

0,14
mg

fer

0,32
mg

manganèse

0,16
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Fruit de l'abricotier, arbre originaire de Chine. Les Occidentaux ont d'abord cru que l'abricotier provenait d'Arménie et ils le nommèrent Prunus armeniaca. Longtemps, ils crurent que cet arbre produisait des fruits maudits qui provoquaient la fièvre.

Il semble qu'Alexandre le Grand l'introduisit en Occident; les Arabes le répandirent en Méditerranée. Le mot «abricot» est dérivé de l'arabe d'Espagne al barquq qui signifie «précoce», et ce, parce que l'abricotier fleurit très tôt au printemps.

Crumble "minute" d'abricots au thé [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Budino à la ricotta et fruits frais [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Sosaties (brochettes) [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Pâtes de fruits [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Abricots et pistaches en crumble [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Bouchées sucrées à la brioche [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Salade de fruits et tube croustillant à la crème [9]

[En savoir plus \[9\]](#)

Cristal de fruits de saison au muscat [10]

[En savoir plus \[10\]](#)

Crumble de foie gras [11]

[En savoir plus \[11\]](#)

Clafoutis aux abricots et au lait d'amande [12]

[En savoir plus \[12\]](#)

1

2

[13]

3

[14]

→

[13]

dernier »

[14]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15375>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15375>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-minute-dabricots-au-the>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/budino-la-ricotta-et-fruits-frais>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/sosaties-brochettes>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/pates-de-fruits>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/abricots-et-pistaches-en-crumble>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-sucrees-la-brioche>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/salade-de-fruits-et-tube-croustillant-la-creme>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/cristal-de-fruits-de-saison-au-muscat>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/crumble-de-foie-gras>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/clafoutis-aux-abricots-et-au-lait-damande>

[13] <https://www.qooq.com/ingredients/abricots?page=1>

[14] <https://www.qooq.com/ingredients/abricots?page=2>