



< retour

Fruits et légumes

Abricot sec



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



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

Poids moyen : 8g

L'abricot sec est très utilisé dans le cadre d'une activité physique intense car il est nettement plus concentré en vitamines et en glucides que le fruit frais. Il est également très utilisé en médecine chinoise notamment pour traiter l'asthme.

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 existe plus de 40 variétés d'abricotiers dont la plupart poussent sous les climats chauds; certains hybrides se sont acclimatés aux régions tempérées. Les producteurs les plus importants sont la Turquie, l'Italie et la CÉI.

COMMENT CHOISIR ?

Ecarter les abricots secs vraiment durs lors de l'achat.

QUE FAIRE AVEC ?

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

Les abricots secs peuvent se conserver plusieurs mois à l'abri de la lumière dans un récipient sec.

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

271

kcal

protéines

3,14

g

glucide

53,00

g

lipide

0,80

g

magnésium

36,50

mg

calcium

61,20

mg

sodium

39,00

mg

acides
gras
saturés

0,08

g

cholestérol

0,20

mg

phosphore

68,30

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.

Risotto sucré aux abricots moelleux et aux pignons de pin [3]

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

Couscous rapide [4]

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

Poêlée de girolles, abricot et chorizo [5]

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

Abricots secs fourrés au foie gras [6]

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

Tajine de pintade aux fruits secs [7]

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

Boulettes pré-training [8]

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

Pigeonneau sur lit de fruits confits [9]

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

Christmas pudding déstructuré [10]

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

Topping fruits secs et miel [11]

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

Suprêmes de pintade farcis aux fruits secs [12]

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

1

2

[13]



[13]

dernier »

[13]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15376>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15376>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/risotto-sucre-aux-abricots-moelleux-et-aux-pignons-de-pin>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/couscous-rapide>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/poelee-de-girolles-abricot-et-chorizo>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/abricots-secs-fourres-au-foie-gras>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/tajine-de-pintade-aux-fruits-secs>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/boulettes-pre-training>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pigeonneau-sur-lit-de-fruits-confits>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/christmas-pudding-structure>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/topping-fruits-secs-et-miel>

[12] <https://www.qooq.com/recipes/supremes-de-pintade-farcis-aux-fruits-secs>

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