

# L'ABRICOT

Apparu il y a 5 000 ans, l'abricot est aujourd'hui un fruit apprécié de tous en été. Les variétés se sont développées au fil des années, multipliant les textures et les saveurs. Cultivé dans le sud-est de la France, l'abricot apparaît aux beaux jours et garnit les étals de sa chair gorgée de soleil. Riche en nutriments essentiels, il se décline dans des recettes aussi bien sucrées que salées.

En bref

Un abricot pèse 45 grammes en moyenne. Plus ou moins gros selon les variétés, il conserve une teinte orangée caractéristique, souvent tachetée de rouge, et une peau duveteuse. Sa chair est pulpeuse, sucrée et juteuse.

D'un apport calorique moyen, l'abricot est un des fruits les plus riches en provitamine A (ou carotène) : un fruit apporte pratiquement 50% du besoin quotidien. Croquez l'abricot à pleines dents pour profiter de cette source d'énergie gourmande.

S'il est délicieux nature, l'abricot s'accommode aussi simplement en dessert, relevé de citron et/ou d'épices. Plus audacieux, il accompagne également les mets salés (canard, porc, viandes et poissons fumés, mâche, épinards).

Il existe de multiples variétés d'abricots cultivées en France. Les terroirs favorables à l'espèce leur confèrent une grande saveur.

L'abricot est un fruit estival dont les variétés se succèdent au fil de la saison.

## **Production (à destination du frais, hors transformation)**

France : 137 000 tonnes

Essentiellement en Sud-est : 98 %

- Rhône-Alpes: 53%

- Languedoc-Roussillon: 29%

- Provence-Alpes Côte d'Azur: 16%

Europe : 653 560 tonnes

La France est 2<sup>e</sup> producteur d'abricot en Europe, derrière l'Italie, devant L'Espagne.

## **Consommation**

France : 12<sup>e</sup> fruit le plus consommé avec 1,6 kg/personne/an

## Choisir et conserver l'abricot

Pour choisir un bon abricot, faites confiance à votre odorat. L'abricot est un fruit fragile dont les saveurs peuvent rapidement s'altérer; il est donc préférable de le consommer rapidement.

Trouver le bon produit

Contrairement à la banane ou à la poire , l'abricot ne mûrit plus une fois cueilli. Voici quelques conseils pour choisir des fruits à maturité :

Ne surtout pas se fier à la coloration du fruit qui se produit avant que le fruit ne soit mûr ; elle ne constitue donc en rien une garantie de saveur ;  
Le fruit doit être charnu, souple au toucher et parfumé.

... et bien le conserver

L'abricot se consomme rapidement après achat pour qu'il conserve fermeté et saveur.

Mieux vaut lui éviter le froid : il se garde très bien à l'air ambiant, dans un compotier par exemple.

Par temps chaud, vous pouvez le stocker 2 ou 3 jours dans le bac à légumes. Pensez bien, dans ce cas-là, à le sortir 20 minutes avant de le déguster pour que ses saveurs reprennent toute leur « ampleur ».

L'abricot rouge du Roussillon dispose d'une appellation d'origine protégée. L'AOP vient reconnaître un savoir-faire spécifique à une aire géographique.

# Cuisiner l'Abricot

L'abricot se consomme aussi bien cru que cuit. Ses saveurs se déclinent en version salée ou sucrée. Voici quelques astuces pour sublimer ce fruit aux parfums délicats !

L'abricot se consomme aussi bien cru que cuit. Ses saveurs se déclinent en version salée ou sucrée. Voici quelques astuces pour sublimer ce fruit aux parfums délicats !

Suivant la recette, l'abricot pourra être poêlé, poché, compoté...

7 ou 8 min revenus dans du beurre à la poêle, pour des préparations salées ou sucrées ;

environ ¼ d'heure à feu doux avec un fond d'eau pour réaliser une compote ;

entre 15 et 20 min en papillote, pour préserver toute la saveur du fruit ;

quelques instants à la vapeur pour les garder un peu fermes ;

15 min pochés dans un sirop léger parfumé aux épices (vanille, badiane, réglisse, etc.).

Pour parfumer compotes, confitures ou coulis, cassez quelques noyaux d'abricots en deux pour en prélever l'amande. Cette dernière amène un arôme délicat à votre préparation. Il ne faut pas compter plus d'une amande pour dix abricots, sous peine que le goût devienne amer.

Mariages et assortiments

Traditionnellement croqué nature ou en dessert, l'abricot accompagne également à merveille vos entrées et plats :

des salades douces (mâche, épinards) colorées de quelques dés d'abricot ;

des viandes et poissons fumés accompagnés d'une compotée ;

du porc ou du canard, laqué avec le jus de cuisson des abricots.

Donnez une touche d'originalité à toutes vos recettes en cuisinant l'abricot avec :

du basilic, de la menthe, du thym, du romarin, de la verveine ;

du foie gras ;

de l'huile d'olive ;

des féculents (blé, quinoa, riz arborio) ;

des zestes d'orange ou de citron ;

des biscuits (spéculoos) ou du pain d'épices émiettés ;

des amandes ;

de la vanille, de la cardamome, de la réglisse, de la badiane.

## Le conseil d'Arnaud

« Lors de la cuisson, l'abricot peut rendre un peu d'eau. Pour ne pas détremper vos fonds de tartes, répartissez un peu de poudre d'amandes ou de biscuits réduits en chapelure et placez les oreillons côté peau sur la tarte. »

# Carpaccio d'abricots huile d'olive et romarin

## Les ingrédients

12 abricots  
2 c. à s. d'huile  
1 branche de romarin  
Le jus d'1/2 citron  
1 c. à c. de vinaigre balsamique  
Sel  
Poivre du moulin.

## La préparation

Ouvrir les abricots en 2 pour les dénoyauter. Les émincer finement.

Les répartir sur un plat de service.

Arroser les abricots de jus de citron.

Dans un petit bol, verser le vinaigre. Ajouter une pincée de sel, un tour de moulin de poivre puis l'huile.

Assaisonner les abricots. Parfumer de quelques brins de romarin. Servir frais.

# Cabillaud en croûte de noisettes, Abricots rôtis et cerfeuil

## Les ingrédients 4 personnes

12 Abricots  
800 g de dos de cabillaud  
Quelques brins de cerfeuil  
Sel, poivre du moulin  
2 c à s d'huile d'olive

## Pour la croûte de noisettes :

100 g de noisettes entières décortiquées  
1 blanc d'œuf

## Pour la sauce "beurre-citron" :

40 g de beurre demi-sel  
Le jus d'1 citron jaune  
10 cl de crème liquide

## La préparation

Laver, essuyer et dénoyauter les abricots. Les couper en deux pour former des oreillons.

Préchauffer votre four à 220°C (th. 6-7)

Rincer le cabillaud à l'eau claire, l'égoutter sur du papier absorbant.

Hacher grossièrement les noisettes.

Badigeonner le poisson de blanc d'œuf et le recouvrir de panure de noisettes concassées.

Verser une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans le fond d'un plat à four. Déposer le dos de cabillaud et les demi-abricots. Assaisonner à votre goût. Enfourner pendant 15 à 18 minutes selon l'épaisseur.

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter le jus de citron. Verser la crème et bien mélanger. Faire chauffer 3 à 4 minutes.

Servir le dos de cabillaud en croûte de noisettes. L'accompagner d'abricots rôtis et arroser légèrement de sauce "beurre-citron".

Décorer avec quelques pluches de cerfeuil et déguster !

# Poêlée d'abricot au pain d'épice

## Ingrédients

- 16 abricots
- 4 tranches de pain d'épice
- 15 g de beurre.

## La préparation

Lave les abricots puis ouvre-les en deux pour ôter les noyaux. Coupe les oreillons d'abricots en lamelles.

Fais chauffer le beurre dans la poêle et fais dorer les lamelles d'abricot en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois pour qu'elles soient bien dorées partout.

Ajoute le pain d'épice taillé en petits dés. Sers chaud, tiède ou froid, selon le goût.