



jardins du nord



L'abricot : le récolter, le cuisiner, le conserver

Quand le récolter ?

Les abricots présents sur les étals **dès le mois de mars** sont des importations d'Espagne, d'Italie, de Tunisie et de Grèce. La culture française, bien meilleure, apparaît **entre mi-juin et fin juillet**. On peut distinguer plusieurs variétés d'abricots, selon la région d'où ils proviennent.

- **Le Lambertin, orange foncé, l'Orange red, gros et cuivré**, apparaissent à la mi-juin. **Le Goldrich**, quant à lui gros, ferme et acide arrive début juillet. Tous trois viennent du **Languedoc-Roussillon**.
- **L'Orangé de Provence**, gros et panaché de rouge vient de la **Drôme** et du **Vaucluse** au mois de juillet
- **Le Bergeron, orange sur une face et rouge sur l'autre**, à la chair ferme et juteuse vient de la **Vallée du Rhône** et clôture la saison (de mi-juillet à mi-août).
- **Les abricots secs** sont tous importés, d'Iran, de Californie et d'Australie, ils sont gros. **De Turquie**, ils sont bien meilleurs, du point de vue de l'aspect, avec une belle couleur orangée, mais surtout, du goût avec une saveur de muscat.

A quelle saison le manger ?

L'abricot se déguste en primeur pendant le mois de septembre ; c'est la pleine saison de la dégustation de l'abricot en juin, juillet et août.

Comment le choisir ?

Choisissez-le mûr **à point** pour bénéficier de toutes ses qualités nutritives et gustatives. Plutôt qu'à sa couleur, qui ne reflète guère sa maturité, fiez-vous à son **odeur très parfumée** et à sa **souplesse** au toucher. **Un abricot cueilli ne mûrit plus.**

Comment le conserver ?

Conservez-le au frais mais **pas au réfrigérateur, qui lui fait perdre sa saveur**. Fragile, il devra être rapidement consommé, deux ou trois jours maximums après l'achat. L'abricot supporte en revanche bien la **congélation**. Préparez-vous alors un hiver ensoleillé en mettant en sachet des oreillons lavés et essuyés.

Comment cuisiner et déguster l'abricot ?

- Consommez-le nature, lorsqu'il est **frais**, en fruit de table ou en salade.
- Il accompagne volontiers fromages blancs et crèmes glacées, réduit en purée ou en coulis.
- Il est aussi très savoureux en **tarte** (posez alors les oreillons côté peau afin de ne pas détremper la pâte),
- En **crumble**, en **charlotte** ou en **mirliton** (pâte garnie d'un appareil crémeux et parsemé d'amandes effilées).
- Dégustez-le aussi **poché**, entier, dans un sirop aromatisé. Les **oreillons**, eux, se prêtent à de jolies cuissons, tout simplement revenus dans un peu de beurre et de sucre, ou enfermés en **papillote** dans le four.
- Ils peuvent être relevés d'épices, telle que la vanille, la cannelle, la badiane ou de menthe et de basilic.
- La pectine que renferme l'abricot le rend parfait pour la réalisation de **compotes** et de **confitures**. Si vous utilisez des fruits trop mûrs, compensez alors le manque d'acidité en ajoutant **du jus de citron** qui permettra à la confiture de "prendre"
- L'abricot peut tout à fait accompagner des **plats salés**, en particulier **les volailles : dinde, chapon mais aussi cailles**, se trouvent réveillées par sa saveur légèrement acidulée.
- Osez également le mariage **abricot et fromage de chèvre frais**, sous la forme d'une terrine ou en arrosant de coulis le fromage à même l'assiette. Surprenant et délicieux !
- **Séché**, il entre dans la composition d'entremets et de **compotes**, hivernales et énergétiques, avec des pruneaux et des dattes. Il se glisse dans des **farces** salées et sucrées, souvent à base de poudre d'amandes. Il accompagne les viandes en **ragoûts** et les fameux **tajines** orientaux.
- La version **au sirop**, plus sucrée, ne vaut pas le fruit frais mais parvient toutefois à s'y substituer quand la saison est encore loin. Réduisez alors la quantité de sucre de vos préparations.



Bonne cuisine

Fiche :  2020 JDN jardins du nord (Ancienne fiche de Chris62150)

Pour en parler sur le forum : <https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=18&t=5921&p=87327t=abricotier#p87327>

Photos : du net