

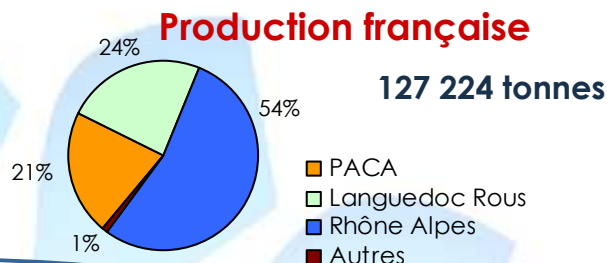
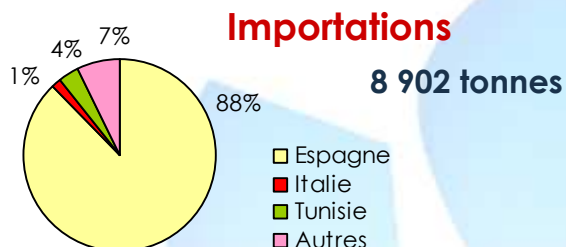


Historique

Originaire de Chine où il poussait à l'état sauvage sur les collines de Pékin, c'est sans doute par la célèbre Route de la Soie que l'abricot atteignit le Moyen-Orient. Il séduisit les Perses qui le surnommaient l'"œuf de soleil", et fut introduit dans le monde gréco-romain par Alexandre le Grand. Importé d'Italie au milieu du 15^e siècle, il n'eut d'abord pas grand succès chez nous. La culture de l'abricotier ne se développera qu'à partir XVIII^{ème} siècle.

Données économiques

Données CTIFL / Interfel / TNS / FAO 206-2007



12^{ème} fruit le plus acheté / 29% des fruits d'été
3 kg/ménage/an en moyenne
Quantité moyenne par achat : **900g**

Saisonnalité

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Languedoc Roussillon												
Provence												
Rhône Alpes												
Espagne												
Italie												
Tunisie												
Afrique du Sud												



L'abricot est un fruit **d'été** avec un pic de commercialisation au mois de juillet. La production espagnole est plus précoce et nous arrive dès le mois de mai, mais sa qualité est variable.

Principales variétés : Précoces (Early Blush, Lambertin n°1, Orangered), de Saison (Jumbocot, Rouge du Rousillon) ou Tardives (Orangé de Provence, Bergeron).

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

Riche en β carotène et en provitamine A (52% des ANC pour 100g), nécessaire à la croissance, au bon état de la peau et des muqueuses, à la vision crépusculaire, et possède des propriétés détoxifiantes et anti-oxydantes.

Source importante de Potassium idéal pour récupérer après un effort physique intense.

Excellente digestibilité, grâce aux acides organiques lui conférant sa saveur acidulée, qui stimulent la production de sucs gastriques et grâce à sa teneur élevée en fibres.

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Portion moyenne recommandée (en g)	
Enfants	100
Ados	125
Adultes	125
Personnes âgées	125

Conseils

Quelques idées d'associations :

- Avec de l'**amande** (en poudre, effilée ou entière émondée) pour sa douceur, contre l'acidité.
- Avec de la **verveine** pour son parfum subtil et sa fraîcheur : faire mariner des abricots dénoyautés dans une infusion, et les servir en salade de fruit ou autre préparation à cru.
- Accompagne aussi le salé comme les **volailles** (le canard en particulier), le **porc**, mais peut aussi parfumer, en coulis non sucré, un **poisson "bleu"** (sardine, maquereau, saumon, thon).

Consommé avec du **fromage blanc**, il permet d'allier sa bonne teneur en vitamines et l'apport de calcium du laitage.



Rechercher les abricots d'un bon calibre à chair souple et ayant une couleur de fond suffisamment avancée.

