

Zoom sur l'abricot

La Chine connaît l'abricot depuis 5 000 ans sous sa forme sauvage, il fut importé en Europe lors des voyages d'Alexandre le Grand. C'est au 18ème siècle que la culture de l'abricot commence véritablement à se développer.



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, présente principalement dans le sud-est, apparaît entre mi-juin et fin juillet. La production annuelle est de 137 000 tonnes et situe la France en 2ème place au niveau européen. De multiples variétés existent (Bergeron, Bergarouge, Rouge du Roussillon AOP...), en général liées à la réalité d'un terroir. 3 grandes catégories peuvent être distinguées : précoces, tardives et de saison.

La peau veloutée, dont la couleur peut aller du jaune au rouge, est parfois piquetée de « taches de roussure » et se mange, qu'elle soit crue ou cuite. La couleur rouge n'est pas gage de maturité, celle-ci est appréciée par le parfum et la souplesse du fruit. L'abricot continue à mûrir après sa cueillette.



L'abricot est un fruit avec un apport calorique modéré (43 kcal/100g). Il est riche en provitamine A, comme le prouve sa belle couleur orangée. Deux petits fruits suffisent en effet pour couvrir la moitié des besoins quotidiens en carotène, ce précieux antioxydant qui joue un rôle protecteur contre le cancer. Il fournit également une quantité non négligeable de potassium et de fibres.



Lorsqu'il arrive en France au 15ème siècle, l'abricot est soupçonné de donner la fièvre, il est laissé de côté. C'est grâce au jardinier de Louis XIV qui a planté des abricotiers à Versailles, qu'il est finalement apprécié.