



[< retour](#)

*Fruits et légumes*

# Oreillon(s) d'abricot



Aimez-vous cet ingrédient ?

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



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

**Poids moyen :** 18g

Un oreillon d'abricot est simplement la moitié d'un abricot. L'abricotier a des feuilles caduques et il peut atteindre 10 m; il produit de magnifiques fleurs odorantes qui ont la curieuse caractéristique d'être fixées directement sur le tronc et les branches. La peau comestible de l'abricot est légèrement duveteuse, sauf à maturité où elle devient

lisse. La tendre chair orangée est sucrée et très parfumée. Ce fruit délicat est cependant souvent cueilli avant d'atteindre sa pleine maturité, afin qu'il puisse supporter le transport et les délais de la mise en marché; sa chair est alors souvent farineuse et moins savoureuse.

**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.**

## 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 ?

Choisir des abricots intacts, ni trop fermes, ni trop mous, sans taches blanchâtres, gerçures ou meurtrissures. On trouve souvent des oreillons d'abricots en conserve.

## QUE FAIRE AVEC ?

L'abricot est délicieux nature. On le mange tel quel ou on l'incorpore aux salades de fruits. Il est souvent cuit, comme la pêche et la nectarine (ces fruits sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes). On le met dans les tartes, les gâteaux, les sorbets, la crème glacée, le yogourt, les crêpes. On le cuit en confiture ou en chutney. L'abricot est transformé en compote ou en jus. Il est mis à macérer dans de l'alcool, il est confit, mis en conserve ou déshydraté. 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

Manipuler les abricots avec soin, car ils s'endommagent rapidement s'ils sont meurtris. Les laver uniquement avant de les utiliser, et les conserver non entassés, car ils pourrissent et se contaminent s'ils sont meurtris. Laisser mûrir l'abricot à la température de la pièce. Placer l'abricot mûr au réfrigérateur, il se conservera environ une semaine. Les abricots se congèlent facilement. Les blanchir 30 secondes afin de pouvoir les peler facilement. Les dénoyauter, car le noyau leur donne un goût amer. Lorsque les fruits sont très mûrs, les congeler en compote ou en purée. Ajouter du jus de citron ou de l'acide citrique évite le brunissement.

# VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

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	protéines	glucide	lipide	magnésium
49 kcal	0,90 g	9,01 g	0,21 g	8,67 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
15,60 mg	2,20 mg	0,02 g	0,10 mg	16,60 mg
sucre	fibres	cuivre	zinc	fer
8,02 g	1,70 g	0,07 mg	0,14 mg	0,32 mg
manganèse				
0,16 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.

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15851>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15851>