

# Comment cuisiner les abricots ?

## I. Présentation

### Histoire

Avec les premiers jours d'été, viennent les **abricots**, jolis fruits ronds à la couleur orangée et petits délices de nos desserts et pauses gourmandes. L'abricot provient de l'abricotier, un arbre fruitier de la famille des pruniers (de petit nom scientifique : *Prunus armeniaca*). L'abricotier est un des tous premiers fruitiers à fleurir au printemps, avec de jolies fleurs roses poudrées. Un exemple en photo ci-dessous :



*Fleurs d'abricotiers de mon jardin (Mars)*

Historiquement, l'abricotier a été cultivé en Chine, avant d'arriver autour du 1er siècle avant JC en l'Iran et en Arménie. Quelques siècles après, les voyageurs romains et grecs l'importèrent chez eux sous le nom de « Pomme d'Arménie ». L'arbre serait arrivé en France par deux « voies » conduisant à deux « familles » d'abricotiers :

- une voie « Italie–Vallée de la Loire »
- une voie « Espagne– Roussillon »

Aujourd'hui l'arbre est très cultivé dans la vallée du Rhône (ex voie « Italie – Vallée de la Loire) et dans le Gard (ex voie « Espagne – Roussillon »). Plusieurs dizaines de variétés existent, avec différents stades de maturité, ce qui lui permet de s'afficher sur les étals pendant plus de deux mois.

### **Dans les magasins / Sur les étals**

On trouve des abricots (frais) sur les étals entre mi-juin et mi – août. Les variétés se succèdent au fil des semaines avec majoritairement :

- Orangered : disponible autour de mi juin
- Roussillon : AOP Roussillon disponible mi juin-mi juillet
- Orangé de Provence : issu de Provence , disponible en juillet
- Bergeron : cultivé en vallée du Rhône, disponible entre mi juillet-mi août

Au rayon épicerie, on peut également trouver de l'abricot sec, abricots déshydratés comme des pruneaux.



© Au Fil du Thym

## **II. Comment les cuisiner ?**

### **Comment les préparer ?**

Les abricots se consomment crus comme cuits. Dans les deux cas, bien les laver, retirer les noyaux puis les utiliser dans les préparations en oreillons, en quartiers, en petits morceaux.

Dans le cas d'une utilisation cuite dans des plats, il faut faire attention que la chair des abricots se délite assez vite à la cuisson ; donc évitez de les bouger !

### **Dans quels plats ?**

Côté cru, les abricots sont des ingrédients de choix pour des salades salées ou sucrées. Il leur apporte une légère acidité, une texture ferme ou fondante (selon la maturité) qui n'a pas son pareil parmi les fruits et légumes. Ses petits quartiers peuvent être aussi utilisés pour des brochettes apéritives et ses oreillons garnis. Cuit, l'abricot révèle toute son acidité, ce qui lui permet de relever les plats (comme le citron).

En salé, on peut cuisiner les abricots en garniture de plats de viande ou volaille sucrés/salés.

Pour le sucré, c'est un ingrédient de choix pour agrémenter des clafoutis, des tartes, ou encore des gâteaux. L'abricot peut également être la base de coulis ou de compotées, où il révélera son acidulé. Dans ce cas, faites attention à laisser sur le feu le temps que l'eau relâchée par l'abricot s'évapore et que votre coulis atteigne les consistances désirées

Et pour finir, l'abricot est un des fruits les plus utilisés pour la réalisation de confiture.

### **Avec quoi les associer ?**

Les abricots s'accordent avec de nombreux aromates : On connaît le romarin, où la finesse de ce dernier complète l'acidulé de l'abricot, mais il y a aussi la lavande et sa note d'amertume, la menthe et sa fraîcheur ou encore le thym ou leur romarin pour leur rondeur. À noter aussi qu'il se marie bien avec la *cannelle* et le *miel*.

Du côté salé, cru, il s'accorde avec les haricots verts, le concombre, les lentilles et certains fromages doux et crémeux ou faisselles. Cuit, il relève les viandes blanches ou les viandes douces comme le filet mignon.

Pour le rayon gourmandise, on peut l'associer avec tous les fruits de saison (fraises, cerises, pêches..), l'amande et la noisette. L'abricot-amande-romarin, c'est un peu comme le « poire chocolat » de l'été. ☐

---

## **III. Les recettes du blog**

Retrouvez différentes recettes sur le blog pour vous inspirer et cuisiner les abricots. ☐

- [Abricots farcis au chèvre frais et origan](#)
- [Financiers abricot lavande](#)
- [Sorbet abricot lavande](#)

- [Tarte abricot romarin façon rustique](#)

Sans oublier les conserves :

- [Conserves d'abricot au sirop \(maison\)](#)
- [Confiture d'abricots au romarin](#)





© Au Fil du Thym

Tarte abricots romarin façon tarte rustique



© Au Fil du Thym

Sorbet Abricot Lavande