

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille

## L'abricot

### Passeport santé de l'abricot (ou *prunus armeniaca*)

**Famille :** Rosacée

**Origine :** Nord-Est de la Chine

**Saison :** juin / juillet / août

**Poids :** 45 gr environ

**Pays producteurs en Europe :** Italie, France et Espagne

**Conservation :** l'abricot ne mûrit plus une fois cueilli, il faut donc le manger rapidement après achat. Il se conserve à température ambiante. Cependant, en cas de forte chaleur, placez-le dans le bac à légume au réfrigérateur et pensez à le sortir environ 20 minutes avant la dégustation pour qu'il retrouve toutes ses saveurs.

**Comment bien le choisir :** il doit être charnu, souple au toucher et parfumé.

**Caractéristiques :** riche en fibres,  
riche en antioxydants  
riche en vitamine A  
riche en caroténoïdes (couleur orangée)  
Séché, l'abricot est riche en fer et en cuivre.

Dégusté frais, séché, en jus, en marmelade, en confiture ou plutôt salé, l'abricot est le fruit partenaire de notre santé en été. Bonne dégustation !

### L'abricot qui donne la pêche !



Pour un apéritif gourmand, associez l'abricot sec avec un met salé : abricot sec / chèvre / lard / romarin ou bien abricot sec / comté / thym. Explosion de saveurs garantie !



Toujours proposé en version sucré/salé, l'abricot sec se marie très bien avec un tajine.



Les boules de neige coco est une pâtisserie algérienne où l'abricot est sous forme de confiture. Un régal !

Surprenez vos enfants avec ce gâteau mettant en scène de délicieux abricots en forme d'abeilles. Plaisir des yeux et des papilles !

L'oreillon d'abricot se dévoile sous une pâte feuilletée croquante, idéale pour le goûter !



# L'abricot sous toutes ses formes

## L'abricot sec, l'allié du sportif

Savoureux et moelleux, l'abricot sec est une excellente source d'énergie facilement transportable. Grâce aux sucres rapides, il permet de fournir aux sportifs les minéraux et l'énergie nécessaires lors de l'effort physique. Attention tout de même aux agents de conservations (l'anhydride sulfureux) pour les sujets les plus sensibles.



## Le nectar d'abricot

L'abricot ne se presse pas comme une orange et il est difficile d'en extraire le jus comme la pomme. Ainsi, pour faire une boisson à base d'abricot, on utilise le fruit en entier. C'est pourquoi le nectar d'abricot est beaucoup plus épais qu'un autre jus.



## Des faux produits à base d'abricot

Certaines entreprises alimentaires utilisent de la purée de pommes ou de citrouille pour diminuer la quantité d'abricot dans la confiture ou le nectar. Pourtant interdite, cette pratique, visant à diminuer les coûts de production, passe souvent inaperçue. En effet, le goût, la texture ou la couleur du produit final ne sont pas nécessairement modifiés. Il faut donc bien lire les étiquettes !



## L'abricot du Roussillon : il a tout d'un grand !

Petit et tacheté de rouge, l'abricot du Roussillon bénéficie d'un label de qualité : AOP, qui signifie Appellation d'Origine Protégée. Gage de qualité, sa culture s'appuie sur un savoir-faire ancien. Sa situation géographique lui donne un goût unique. Ne tardez pas pour le consommer, sa période de récolte ne dure que trois mois !



## L'abricot : fruit allergène ?

L'abricot peut être responsable d'un **syndrome d'allergie orale** qui prend la forme d'une réaction allergique à certaines protéines végétales. Des démangeaisons et des sensations de brûlure à la bouche, aux lèvres et à la gorge peuvent être ressentis après avoir consommé ou touché l'abricot. Même si les symptômes peuvent disparaître en quelques minutes, il est recommandé de consulter un allergologue afin de déterminer la cause de la réaction et les éventuelles mesures de précaution à prendre.

## Mini-jeu

Sauriez-vous reconnaître le fruit associé à de chacune des fleurs ci-dessous ?



A

1 - Fraise



B

2 - Courgette



C

3 - Cerise



D

4 - Cassis



E

5 - Abricot

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Juin 2019—N°54



Retrouvez nous sur le site  
de la Ville :

[www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)