

Connaissance des herbes Juillet 2021

EGK Newsletter

Abricotier

Abricotier = *Prunus armeniaca* // Rosacées = Rosaceae

 Histoire

 Botanique et culture

 Utilisation dans la
médecine naturelle

 Utilisation en
cuisine

 Recette





Histoire

L'origine de l'abricotier n'est pas clairement établie. On pense que l'abricot était déjà connu dès l'Antiquité dans la région montagneuse du Caucase d'Arménie. C'est du moins ce que suggère son nom botanique *Prunus armeniaca*. D'autres sources laissent plutôt penser qu'il vient de Chine.

L'abricotier poussait au départ à l'état sauvage et ne produisait que des fruits de petite taille au goût acide. Selon des documents anciens provenant d'Asie, les dynasties impériales chinoises ont commencé à cultiver une variété d'abricotier dès la fin du 3^e millénaire avant J.-C. De l'Extrême-Orient, l'abricotier a gagné le Proche-Orient puis a continué à se répandre très rapidement. L'arbre n'a probablement été introduit et cultivé en Europe centrale qu'aux alentours de 350 à 400 av. J.-C.



Botanique et culture

La famille des *Prunus* compte plus de 200 espèces d'arbres et d'arbustes caducs ou persistants, notamment des pruniers, des cerisiers, des amandiers ou encore des pêchers. L'abricotier est un arbuste ou un arbre de petite taille à feuilles caduques qui est doté d'une couronne étalée et peut atteindre six mètres de haut. La circonférence du tronc varie, selon la variété et la coupe, de 50 à 80 cm. L'écorce est lisse à écailleuse avec des nuances contrastées de gris-brun. La meilleure période de plantation des jeunes arbres est l'automne ou le début du printemps.

L'abricotier est un arbre rustique. Toutefois, la montée de sève et la floraison ayant lieu très tôt dans l'année, les gelées tardives peuvent considérablement endommager ses fleurs.

L'abricotier n'est pas très exigeant. Un site ensoleillé et protégé est idéal pour ces arbres. Le sol ne doit pas être trop lourd, mais plutôt perméable. Un emplacement à l'abri d'un mur est idéal pour la culture en espalier. Il faudra ensuite faire preuve de patience: les abricotiers ne produisent des fruits qu'à partir de la quatrième ou de la cinquième année environ. Bien tailler les jeunes arbres est essentiel pour la culture et pour un bon rendement.

Chez nous, en Suisse, la culture de l'abricot a une longue tradition, notamment dans le Valais. C'est là que l'agriculteur Gabriel Luizet y a planté pour la première fois des abricotiers en 1838. Il a d'ailleurs donné son nom à la célèbre variété «Luizet». Au début des années 1970, les essais de culture ont été multipliés afin d'accroître la diversité des variétés et d'en améliorer la qualité. Les variétés «Ambrosia», «Compacta», «Gold Rich», «Kioto», etc. sont ainsi issues de ces essais.

Nous vous recommandons de suivre un cours de base auprès d'une association d'arboriculture et d'horticulture de votre région ou de confier cette tâche à un amateur de jardinage ou à un professionnel expérimenté.



Utilisation dans la médecine naturelle

Les propriétés médicinales de l'abricot sont décrites comme suit dans la littérature: en usage interne en cas de toux sèche, de bronchite, d'asthme et de constipation.

L'abricot est riche en vitamine A, mais aussi en précieuses vitamines B1, B2 et C. En plus des vitamines, il contient des fibres, du fructose, des sels minéraux et de nombreux oligo-éléments. L'abricot a une action hématopoïétique marquée. Les fruits sont généralement bien tolérés, mais dans des cas exceptionnels, ils peuvent provoquer des réactions allergiques et des irritations cutanées.

Nous attirons encore votre attention sur le fait qu'outre les fruits, l'amande que contient le noyau, et l'huile qui en est extraite, peuvent être utilisées comme composant essentiel de produits cosmétiques et comme additif alimentaire. Nous vous déconseillons toutefois de vous aventurer dans une telle production. Souvent amères, ces amandes contiennent également de l'acide cyanhydrique, qui est toxique. **Comme il y a malheureusement déjà eu des décès, nous vous déconseillons vivement de manger ces amandes.**

N'hésitez pas à vous adresser à un naturopathe ou à un droguiste qualifié si vous avez des questions.



Utilisation en cuisine

Les fruits se consomment frais. Les possibilités d'utilisation de l'abricot sont toutefois très variées. Les fruits sont le plus souvent consommés sous forme de jus, de confiture et de tartes aux abricots, mais ils peuvent aussi être ajoutés dans des salades. Ils sont également très savoureux avec des plats de viande ou comme repas principal végétarien complet dans un gratin de légumes, de fruits et de pommes de terre! Une délicieuse crème, de la glace ou un sorbet à l'abricot viennent couronner les propositions. Les abricots secs ont également de précieuses valeurs nutritionnelles et sont donc parfaits comme en-cas pour reprendre des forces.



Recette

Gâteau aux abricots végan Moule à charnière de 24 cm

ingrédients

- 300 g d'abricots frais
- 1,5 dl de lait de soja ou de riz
- 120 g de beurre végan (margarine végétale)
- 3 CS de pâte d'amande
- 2 CS de jus de citron
- Zeste d'un ½ citron
- 1/2 CC de vanille Bourbon
- 250 g de farine d'épeautre claire
- 10 g de poudre à lever
- 5 g de bicarbonate
- 2 pincées de sel
- 120 g de sucre
- 2 CS de noix de coco râpée
- 2 CS de sucre de canne brut

Tapisser le moule à charnière de papier sulfurisé.

Couper les abricots en deux, enlever les noyaux, puis couper les fruits en tranches.

Mettre le lait de soja, le beurre végan et la pâte d'amande dans une poêle, chauffer légèrement pour faire fondre le beurre. Laisser refroidir.

Ajouter le jus et le zeste de citron ainsi que la vanille.

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger la farine, la poudre à lever, le bicarbonate, le sel et le sucre.

Verser le mélange de lait de soja sur la farine. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte.

Verser la pâte dans le moule à charnière et la lisser. Disposer les abricots au-dessus.

Saupoudrer de noix de coco râpée et de sucre de canne brut.

Cuire au four à 180°C pendant 55-60 minutes