



ÉTÉ

L'ABRICOT

CUISINÉ DANS TOUS SES ÉTATS



À CHAQUE SAISON SES FRUITS, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les fruits de saison.

SALADE DE LAITUE AUX ABRICOTS

 **4** | PRÉPARATION 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 abricots
- 1 belle laitue
- 150 g de groseilles
- 20 cl de crème fraîche
- Le jus d'1 citron
- 1 œuf ■ sel, poivre
- ½ cuillère à café de sucre

Effeuillez la salade, lavez-la, égouttez-la et mettez-la dans un saladier. Lavez les fruits, coupez les abricots en deux, dénoyotez-les, coupez-les en fines lamelles, égarez les groseilles et ajoutez tous les fruits à la salade. Dans un bol, fouettez la crème fraîche avec le jus d'un citron, le sucre, le sel, le poivre et versez ce mélange sur la salade. Mélangez délicatement et servez sans attendre.

ECHINE DE PORC AUX ABRICOTS

 **6** | PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1 H 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 500 g d'abricots
- 1 morceau d'échine de porc d'environ 1,2 kg
- ½ verre de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail ■ 1 échalote ■ 1 feuille de laurier
- 3 c. à soupe de cassonade
- 3 c. à soupe de moutarde forte ■ Sel, poivre

Ecrasez au mixeur l'ail et l'échalote, puis la feuille de laurier et mélangez avec l'huile, le sel et le poivre. Enduisez la viande sur toutes ses faces avec ce mélange. Posez la viande sur un plat allant au four, mettez le vin blanc au fond du plat. Recouvrez la viande d'une feuille d'aluminium en bordant largement le plat. Faites cuire au four à 200 °C. Au bout de 30 minutes, retournez la viande et poursuivez la cuisson pendant encore 30 min. Ensuite, retirez la viande et disposez les abricots dénoyautés autour de la viande avec la partie bombée contre le plat. Répartissez le mélange cassonade et moutarde sur la viande et les fruits. Remettez au four environ 15 minutes. Dressez la viande sur un plat avec les fruits et déglacez le fond de cuisson avec un peu d'eau chaude et servez la sauce. Vous pouvez accompagner cette viande avec du riz.



CRÈME RENVERSÉE AUX ABRICOTS

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- 250 g d'abricots
- 1 l de lait
- 150 g de sucre
- 80 g de caramel
- 6 œufs ■ 1 gousse de vanille

Préparez le moule en nappant les bords de caramel et réservez au frigo. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2. Battez les œufs en omelette avec le sucre et versez le lait bouillant dessus. Mélangez. Lavez, dénoyautez et coupez les abricots. Répartissez-les dans le moule puis rajoutez la crème. Enfourez le moule en bain marie à 150 °C pendant 1 heure.

SOUPE D'ABRICOTS ET DE FRAISES

4 PRÉPARATION 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 gros abricots frais
- 250 g de fraises
- 50 g de pistaches décortiquées
- 150 g de yaourt nature
- 1,5 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe

Ebouillantez les abricots pour faciliter leur pelage et coupez-les en morceaux. Mixez les pistaches, le miel, le yaourt et le citron jusqu'à obtenir une sauce liquide. Lavez et coupez les fraises en deux. Mélangez tous les fruits dans un saladier. Disposez la sauce au fond d'assiettes creuses ou de coupes. Disposez les fruits au milieu et décorez avec des feuilles de menthe.



FICHE D'IDENTITÉ : L'ABRICOT



PÉRIODE DE PRODUCTION ET CONSOMMATION :
Fin juin à mi août.

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Poulet, agneau, veau, caille, magret de canard, escalope de dinde, thon, crevette, bacon, fromage blanc, crème fraîche, yaourt, fromage de chèvre, kiwi et pêche, pomme, chocolat, riz.

JE LE PRÉPARE :

Lavez les abricots, vous pouvez les mettre dans l'eau bouillante pendant quelques minutes pour que la peau soit plus facile à enlever. Coupez-les en deux et dénoyotez-les.

ABRICOTS ASTUCIEUX :

Pour une boisson onctueuse, mixez un verre de lait, un abricot dénoyauté et une cuillère de sucre. Pour accompagner certains fruits de mer, faites une sauce à l'abricot. Lors de votre préparation de flan, pensez à rajouter des abricots coupés en deux.

Préparez des couronnes en ajoutant des abricots à partir, soit d'une pâte à cake, soit d'une pâte briochée. En accompagnement, faites des quenelles de pommes de terre farcies aux abricots. Faites pour vos moments de gourmandise, des macarons en remplaçant le biscuit par un abricot.

Réalisez une pizza aux abricots :

Pour cela, faites une pâte à pizza sucrée, ajoutez les abricots, les amandes effilées et enfournez 20 minutes à 200 °C.

DANS LA LOIRE...

- ENVIRON 100 ARBORICULTEURS.
- 1200 HECTARES EN PLANTATIONS D'ARBRES FRUITIERS DONT ENVIRON 800 HECTARES IRRIGUÉS.
- 10 HECTARES DE PETITS FRUITS EN TUNNEL.
- 75% DES EXPLOITATIONS PRATIQUENT LA VENTE DIRECTE. (CE SONT DES EXPLOITATIONS DE 4 À 8 HECTARES).

SURVEILLANCE SANITAIRE ET LUTTE INTÉGRÉE

Depuis la fin des années 90, l'utilisation de moyens biologiques, la prophylaxie, l'observation et les outils informatiques ont permis aux agriculteurs de considérablement diminuer le nombre de traitements chimiques sur leurs exploitations. Avant de décider de traiter, l'agriculteur observe, note et choisit en fonction du seuil, la stratégie la plus adaptée.

Il veille aussi à opter pour une technique respectueuse de l'environnement et de l'applicateur. Pour exemple, en complément de la lutte contre le ver de la pomme, les producteurs font des pulvérisations de nématodes (vers microscopiques qui parasitent le ver de la pomme) en automne.

Afin de ne plus traiter en préventif, l'agriculteur bénéficie d'un bulletin technique hebdomadaire des Chambres d'Agriculture (Loire et Rhône). Les informations présentes sont issues des observations du terrain et des laboratoires, ainsi que d'outils informatiques qui tiennent compte des données météorologiques et biologiques du ravageur ou de la maladie. Celles-ci permettent à l'agriculteur de les traiter en fonction du risque.

Cette fiche a été réalisée par les producteurs locaux et la Chambre d'Agriculture de la Loire, avec le soutien financier de l'association Ruse et du Conseil Général de la Loire.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR www.terresdeloire.fr | www.monpanierfermier.com

