



L'abricot



L'abricot

INTRODUCTION

Dans notre pays, la patrie de l'abricot est sans conteste le Valais, l'une des régions les plus septentrionales d'Europe en matière de culture de ce fruit délicieux. Ses atouts: un micro-climat sec et ensoleillé, peu touché par la grêle; une bonne irrigation des coteaux grâce au système ancestral des bisses; et, sur la rive gauche du Rhône, un coteau exposé au nord, ce qui retarde la floraison et prévient le gel précoce (la rive droite, très exposée au soleil, est réservée à la vigne).

De Vernayaz à Sierre, l'abricot peut ainsi être cultivé jusqu'à plus de 1000 m d'altitude, surtout dans les régions de Saxon – qui fête l'abricot tous les deux ans au mois de juillet –, et de Nendaz. Au total, le Valais compte en 2017 plus de 688 hectares de vergers d'abricotiers.

GRANDE HISTOIRE D'UN PETIT FRUIT

Originaire d'Asie (Mandchourie, sans doute), l'abricotier (*Prunus armeniaca* L) fut cultivé au Moyen-Orient (notamment en Arménie, ce qui lui vaut son nom). Les



Romains l'importèrent du Turkestan en Italie vers la fin du premier siècle. La migration de l'Asie vers le Proche-Orient, puis vers l'est et l'ouest de l'Europe et vers le nord de l'Afrique, démontre la grande faculté d'adaptation de l'espèce. Dès le XVIII^e siècle, on trouve des abricotiers en Californie, Ontario, Afrique du Sud, Australie et Nouvelle-Zélande.

Lorsque le Lyonnais Joseph Sablier vint s'établir en Valais, il apporta dans ses bagages l'abricot créé à Ecully, dans la région de Lyon, par l'abbé Gabriel Luizet, à la fois ecclésiastique et botaniste éclairé. Dès lors l'abricot Luizet prospéra dans la plaine du Rhône, faisant la fierté et la joie de générations de producteurs... et de gourmands.

Cueilli à maturité, le Luizet est en effet l'un des meilleurs abricots qui soit. Bémol, il souffre d'un problème de conservation et doit être rapidement écoulé après la cueillette. En 1953, une récolte surabondante et des importations importantes engendrèrent un grave problème de commercialisation qui entraîna une révolte paysanne à Saxon. Les autorités mirent dès lors en place des mesures pour aider la commercialisation et l'écoulement des fruits destinés à l'industrie.

Le Luizet n'en demeura pas moins la variété reine du Vieux-Pays jusqu'à la fin des années 80. En 1989, une nouvelle récolte surabondante engendra un marasme dans le marché de l'abricot. La Confédération dut accorder une aide massive pour aider les producteurs en difficulté. Cet épisode démontra que le temps de développer de nouvelles variétés était venu. Avec le concours du Canton et de la Confédération, ainsi que le courage de quelques pionniers, le verger commença à se diversifier. La mise en culture des nouvelles variétés constitua un véritable événement dans la Plaine du Rhône.

ÉVOLUTION DE LA PRODUCTION

Les conditions météorologiques influent fortement sur la production d'abricots.

D'une année à l'autre, la récolte peut donc varier dans une large mesure. Le gel, l'orage, la grêle, la canicule sont autant de facteurs susceptibles d'affecter plus ou moins gravement le verger, contraignant le producteur à brader ses fruits de 2^e choix aux distilleries et à l'industrie alimentaire.

Au début des années 60, la production de Luizet, variété alors largement dominante, atteignait 7'266 tonnes par an en moyenne, tandis que les importations s'élevaient à 18'610 t. Les décennies suivantes ont vu la production indigène fluctuer du simple au double, soit entre 3'000 t et 7'000 t. A noter qu'en 1998 la production des nouvelles variétés atteignait une soixantaine de tonnes. Ainsi, entre 2010 et 2016, la production valaisanne a été de 8'500 t en moyenne par année alors que les importations se sont élevées à quantités égales.



LE VERGER AUJOURD'HUI

Au printemps 2017, le verger d'abricotiers du Valais comptait 688 hectares, dont 150 ha de Luizet et 538 ha de nouvelles variétés. Le programme de renouvellement a été financé moitié par le Canton et moitié par la Confédération. Environ les deux tiers des surfaces renouvelées ont bénéficié de l'aide publique.

Il est apparu rapidement que les nouvelles variétés offrent une excellente qualité gustative, assortie d'autres avantages par rapport au Luizet. Outre l'étalement de la récolte, des saveurs différentes permettent de satisfaire tous les goûts. Moins sensibles aux intempéries, les fruits se conservent mieux, plus longtemps, pour arriver en bonne condition sur les étals.

Dans les nouvelles variétés, on trouve Orangered et d'autres variétés précoces (33%, donc 178 ha), Goldrich et autres variétés mi-précoces (25%, soit 134 ha), Bergarouge et autres abricots mi-tardifs (19%, 103 ha), Bergeron et autres tardifs (23%, 123 ha).

ASSORTIMENT VARIÉTAL



Luizet

Pleine saison, calibre moyen, coloration faible, alternance



Orangered (hybride canadien)

Précoce, gros fruit, orange foncé, doux et sucré, très aromatique



Goldrich (= Jumbocot; hybride américain)

Demi-saison, très gros calibre, orange soutenu, sucré et acide, très bonne résistance au transport et à l'entreposage



Bergarouge

(croisement **Bergeron x Orangered** obtenu en France)

Mi-tardif, gros fruit, très beau, saveur excellente, sucré et peu acide, résistant à la manipulation





Bergeron (semis de hasard découvert en France)

Tardif, moyen à gros calibre, orangé, bonne aptitude à la conservation, saveur parfumée, sucré et acide



Early Blush (hybride américain)

Très précoce, calibre moyen, sucré, très acide, fruit fragile et difficile à cueillir, variété exigeante et coûteuse à la production



Harostar (hybride canadien)

Demi-saison, petit fruit, orange soutenu, très sucré, acidulé



Hargrand (hybride canadien)

Pleine saison, très gros fruit, orange clair, souvent crème, manque d'attrait, très sucré, saveur musquée



Tardif de Tain

(semis de hasard découvert en France)

Moyen à gros calibre, orangé, bonne aptitude à la conservation, saveur parfumée, sucré et acide



Kioto

Mi-précoce, calibre moyen, bon calibre si éclaircissage soigné. Orangé avec large surimpression rouge vif. Bonne tenue du fruit après la cueillette. Variété à faible vigueur, nécessitant un éclaircissage sévère les premières années.



Tardif de Valence

Tardif, gros calibre, fruit très ferme, couleur très rouge sur la face exposée. Excellente conservation. Excellente qualité gustative, acidulé, fruit juteux à maturité, s'adapte dans toutes les régions. Très résistant au gel.



UNE PALETTE DE VARIÉTÉS

Il y a vingt ans encore, la récolte de l'abricot valaisan ne durait que trois semaines (fin juillet à mi-août). Dans le but d'étaler la saison pour satisfaire les attentes des consommateurs, les producteurs se sont mis à cultiver des variétés précoces et tardives. Actuellement, ils en produisent une vingtaine dont la récolte s'étend sur deux mois (juillet et août). La principale variété précoce est l'Orangered. Goldrich vient en tête des mi-précoces, Bergarouge des mi-tardives et Bergeron des tardives.

Selon la Station fédérale de recherche Agroscope Changins-Wädenswil (ACW), pas moins de 120 variétés, dont les récoltes s'échelonnent entre mi-juin et fin septembre, sont en phase d'évaluation sur le site de Conthey. Celles dont la culture pourra s'adapter aux conditions du Valais permettront d'élargir encore l'assortiment et de prolonger la saison des abricots indigènes. Des essais sont aussi en cours pour produire un abricot Bio.

UNE MARQUE DE RECONNAISSANCE

L'abricot portant la marque « Valais » - propriété de l'association éponyme -, est produit dans le respect des exigences d'un cahier des charges et est strictement contrôlé. Cette marque est un signe de reconnaissance attribué à la région elle-même, à des prestations et à des produits valaisans hauts de gamme mais néanmoins largement répandus. Elle garantit aux consommateurs la qualité et la provenance valaisanne des produits.

PROVENANCE ET CONSOMMATION

En 2016, les Suisses ont consommé plus de 16'000 tonnes d'abricots, dont environ la moitié provenant des vergers valaisans.

Les abricots importés viennent principalement des pays voisins. Sur les 8'692 tonnes importées en 2016, 33% provenaient de France, 58% d'Espagne et 9% d'Italie; Serbie, Hongrie, Portugal, Afrique du Nord et Afrique du Sud se partageant le reste.



CONTRAT AVEC LES ABEILLES

Comme chez la plupart des plantes de la famille des rosacées, la fleur de l'abricotier est bisexuée. Dans cette fleur hermaphrodite, on trouve les étamines mâles, qui produisent du pollen, et un pistil femelle prêt à recevoir la semence masculine afin que l'ovaire, par une sorte de «grossesse végétale», se transforme en abricot.

L'abricotier possède un pollen trop lourd et surtout insuffisamment généreux pour être confié au vent. La pollinisation, c'est-à-dire le transport du pollen des étamines vers le pistil, s'effectue par les abeilles. Les populations d'abeilles sauvages étant trop faibles, il est indispensable, pour assurer une bonne pollinisation, d'installer de 4 à 10 ruches par hectare. Le problème majeur est de mettre en place les ruches au bon moment. Trop tôt, les butineuses risquent de s'intéresser à d'autres fleurs que celles de l'abricotier et trop tard, l'émission des grains de pollen pourra être passée, réduisant à néant la fécondation.

On avait l'habitude de dire que l'abricotier présente une floraison capable d'auto-fécondation. En effet, le pollen de la variété Luizet est capable de féconder le pistil de cette même variété. Ce processus facilite l'installation du verger. On pouvait se contenter d'une seule variété et avoir un verger productif. Bien des variétés nouvelles ne possèdent pas cette autofertilité. En conséquence, le producteur doit planter des variétés d'abricotiers capables de polliniser les cultivars présents, avec une compatibilité précise entre pollinisés et pollinisateurs (notamment en ce qui concerne la période de floraison qui devra être simultanée). Hargrand, par exemple, a été souvent utilisée comme variété pollinisatrice.

PRIORITÉ À LA QUALITÉ

Les beaux étés, chauds et ensoleillés, faisant suite à des printemps sans gel sur fleur, sont synonymes de récoltes abondantes. L'abricotier qui croule sous le poids des fruits n'a pas la capacité d'élaborer correctement ses sucres. Ce que l'on gagne en quantité est perdu en qualité. Le remède est simple mais vorace en main-d'œuvre: c'est l'éclaircissage. Il s'agit d'ôter les fruits en sur-nombre, de telle sorte qu'il n'en reste qu'un ou deux par décimètre de rameau, suivant les variétés. Et comme il n'existe pas de traitement chimique pour optimiser la charge de l'abricotier, le travail se fait à la main, avec des ciseaux. L'arboriculteur y consacre 200 à 300 heures par hectare. Sans compter l'éventuel pré-éclaircissage sur fleurs, à la brosse, baguette ou pince à olive.

AU CHEVET DES ABRICOTIERS

L'abricotier est un arbre assez sensible à diverses pathologies. On lui connaît des maladies virales (le terrible enroulement chlorotique qui empire au voisinage des prunelliers sauvages), bactériennes (chancres et taches) et fongiques



(verticillose, moniliose et pourridié). Les mesures préventives ont le vent en poupe. Il est conseillé de bien étudier la qualité du terrain (drainage correct, teneur en calcaire et en cailloux pas trop élevée, faible acidité, pente suffisante...) et de se méfier de certains précédents culturaux, comme les pommes de terre. Le choix du porte-greffe (garanti indemne de viroses et bactérioses; variété adaptée au type de sol) joue un rôle primordial. Quant à la taille, il faut éviter les interventions d'octobre à janvier, en privilégiant l'époque qui suit la récolte. Sans oublier la désinfection des plaies de taille et de l'outillage.

L'ABRICOT DANS L'ALIMENTATION

L'abricot se compose d'eau (86 grammes pour 100 g de fruit), protéines (0,9 milligramme), matière grasse (0,1 g), hydrates de carbone (12,3 g), fibres (2,1 g), fer (0,65 mg), calcium (16 mg), phosphore (21 mg), magnésium (9 mg), potassium (278 mg), carotène (1,63 mg), vitamines B1 (0,04 mg), B2 (0,05 mg), C (9,4 mg). 100 grammes d'abricots représentent 54 calories.

L'ABRICOTINE

La délicieuse eau-de-vie d'abricots du Valais (43°) est dite Abricotine. En novembre 2002, elle a obtenu le label AOP (Appellation d'Origine Protégée).

Le volume de production atteint 117'000 bouteilles de 7 dl, l'équivalent d'un million de kilos de fruits.

Les abricots Luizet sont broyés pour former une purée homogène permettant une fermentation complète des sucres. Dès la fin de ce processus, les cuves sont complètement remplies avec la purée fermentée, puis fermées hermétiquement afin d'éviter tout contact avec l'air. La distillation s'effectue alors le plus rapidement possible. Il s'agit d'une opération délicate dont chaque fabricant a son secret.



Quiz abricot

Cochez les réponses
qui vous semblent correctes

1. Pourquoi le Valais convient-il si bien aux abricotiers?

- a climat sec et ensoleillé
- b hygrométrie atmosphérique élevée
- c sols riches

2. Jusqu'à quelle altitude l'abricot est-il cultivé dans notre pays?

- a plus de 1'000 mètres
- b plus de 2'000 mètres
- c plus de 3'000 mètres

3. Quelle est la surface totale des vergers d'abricotiers en Valais?

- a 1'310 hectares
- b 452 hectares
- c 688 hectares

4. Quelle est le berceau d'origine de l'abricotier?

- a le Mexique
- b l'Asie
- c l'Afrique du Nord

5. Combien de tonnes d'abricots les Suisses mangent-ils en moyenne chaque année?

- a 16'000 tonnes
- b 22'300 tonnes
- c 5'200 tonnes



6. Quelle est la part de la production indigène sur la consommation totale?

- a les trois-quarts
- b les deux tiers
- c la moitié

7. De quel pays sont principalement importés les abricots?

- a Guatemala
- b Maroc
- c Espagne

8. Où a lieu tous les deux ans au mois de juillet la Fête de l'abricot?

- a à Martigny
- b à Saxon
- c à Charrat

9. Combien y a-t-il de calories dans 100 grammes d'abricots?

- a 152
- b 112
- c 54

10. Pour obtenir la marque «Valais»®, à quel(s) critère(s) doit répondre l'abricot?

- a être valaisan seulement
- b être valaisan et répondre à un cahier des charges contrôlé
- c contenir plus de 10 mg de vitamine C et avoir un calibre minimum

ÉVALUATION

Si vous obtenez:

8 à 10 points

vous êtes un abricophile averti, écrivez-nous pour nous signaler des informations importantes que nous pourrions ajouter dans une prochaine édition de cette brochure!

5 à 7 points

vos connaissances en matière d'abricots, certes déjà bien établies, méritent encore quelque perfectionnement; la lecture du présent document a l'ambition de vous fournir une aide.

moins de 5 points

bon, allez, pas de découragement, vous allez désormais pouvoir combler une carence dans vos connaissances!

Réponses

1a; 2a; 3c; 4b; 5a; 6c; 7c; 8b; 9c; 10b



Du soleil dans les desserts

Tout le monde connaît le principe de la tarte aux abricots sous ses différentes variantes: avec ou sans fond d'amandes moulues (pour éviter de détremper la pâte), avec ou sans confiture, avec ou sans liaison à base d'œuf et/ou de crème... Voici en outre quelques délicieuses recettes destinées à mettre l'eau à la bouche des gourmets.

CHARLOTTE AUX ABRICOTS (4 pers.)

150 g compote
d'abricots
2 x 50 g sucre
4 cs sirop de
cuisson
2 œufs

facultatif:
1 dé d'abricotine

Beurrer un compotier. En chemiser le fond et les bords avec des zwiebacks ou des biscuits à la cuillère (facultatif: les passer brièvement dans un mélange eau/abricotine).

Préparer 150 g de compote d'abricots additionnée de 50 g de sucre. Couper les abricots cuits en morceaux. Ajouter 4 cuillères à soupe du sirop de cuisson. Y incorporer un mélange de 2 œufs et 50 g de sucre.

(facultatif: ajouter un dé d'abricotine!)

JALOUSIE AUX ABRICOTS (pour 8 pièces)

400 g pâte feuilletée
rectangulaire
abaissée

1 œuf battu

12 à 16 abricots

jus de citron
sucre

Déposer la pâte sur une plaque à gâteau et découper des rectangles de 8 x 10 cm.

Badigeonner le pourtour des rectangles.

Laver, partager, découper en lamelles et disposer en tuiles sur les rectangles de pâte jusqu'à 1 cm du bord environ.

Arroser selon les goûts.

Saupoudrer légèrement de sucre.

Cuire au four 15 à 20 minutes à 220°C.

Croquer sans tarder...

BAVAROIS À L'ABRICOT

600 g de pulpe d'abricots obtenue avec des abricots très mûrs ou avec des abricots au sirop égouttés

4 feuilles de gélatine

2½ dl crème

sucre vanillé

abricotine

Chauffer 100 g de pulpe. Ramollir les feuilles de gélatine à l'eau froide, égoutter et ajouter à la pulpe chaude en mélangeant au fur et à mesure. Ajouter 300 g de pulpe et refroidir.

Fouetter la crème et ajouter à la masse refroidie. Mettre dans un moule et laisser prendre au frigo 3-4 h.

Servir avec un coulis d'abricots fait avec les 200 g de pulpe restante additionnée de sucre vanillé et aromatisée à l'abricotine.



TARTE AUX ABRICOTS DE SAVIÈSE

abricots
pâte à gâteau

SABLÉ SUCRÉ

1 tasse de sucre
1 tasse de farine
1 cs huile de tournesol ou d'arachide
1 «abricot» de beurre

Mélanger les ingrédients du sablé sucré jusqu'à ce que le tout ait l'aspect du sable.

Garnir une plaque ronde légèrement beurrée d'une pâte à gâteau «maison». Laisser la pâte dépasser le bord de la plaque. Piquer. Saupoudrer d'un demi cm de sablé sucré. Garnir avec des abricots dénoyautés coupés en 8 ou en 6, côté chair en haut. Saupoudrer d'une fine couche de sablé sucré.

Former une torsade avec la pâte qui déborde.

Cuire au four préchauffé à 220°C pendant 20-30 min.

NB: La plaque en pyrex sera glissée sur la grille placée sur le fond du four. La plaque en métal sera glissée sur la grille placée à la 1^{re} coulisse au bas du four.

GRATIN D'ABRICOTS

1 bocal d'abricots «maison» stérilisés ou remplissage à chaud ou grande boîte d'abricots au sirop

sucre glace

abricotine

NAPPAGE

75 g poudre d'amandes
75 g sucre en poudre
75 g beurre ramolli
2 œufs

Disposer une couche d'abricots égouttés dans un plat à gratin beurré. Recouvrir de nappage. Parsemer d'amandes effilées et d'une cs de sucre glace.

Glisser au four préchauffé à 220°C pendant 15 à 20 min.

Mixer les abricots restants et un peu de leur sirop et parfumer selon goût avec 2 cs d'abricotine. Servir ce coulis avec le gratin.

CONFITURE D'ABRICOTS À LA VANILLE ET AUX AMANDES

3 kg abricots
1 ½ citron
2,5 kg sucre gélifiant
2 gousses de vanille
30 amandes de noyaux d'abricots

Laver, sécher les abricots, les dénoyauter. Casser les noyaux et retirer les amandes. Mettre les abricots dans une bassine à confiture avec les gousses de vanille (fendues en deux et coupées en tronçons), le jus de citron et le sucre.

Poser sur feu vif en remuant, porter à ébullition et laisser cuire 5 min en maintenant une forte ébullition sans cesser de remuer. Ecumer.

Mettre les amandes dans les pots, les remplir de confiture, les couvrir immédiatement soit avec un couvercle, soit avec de la cellophane retenue par un élastique.

PARFAIT AUX ABRICOTS

400 g abricots
50 g sucre
1 jaune d'œuf
50 g sucre en poudre
2 dl crème à fouetter

pain toast
beurre

Cuire les abricots dénoyautés avec le sucre et 2 à 3 cs d'eau. Passer au passe-vite, laisser refroidir. Battre en mousse les jaunes d'œufs et le sucre en poudre, mélanger à la purée et à la crème fouettée battue ferme. Remplir le tiroir à glace réglé à la température la plus basse. Au bout de 60 à 90 min, le parfait doit être ferme sans être dur.

ABRICOTS À LA PAYSANNE

800 g abricots
50 g amandes ou noisettes moulues

4 cs sucre
2 dl lait
1 œuf

Laver et couper en deux les abricots dénoyautés, les ranger «debout» dans un plat à gratin. Saupoudrer de sucre et d'amandes ou de noisettes moulues. Préparer une liaison avec le lait et l'œuf. Verser sur les fruits.

Cuire 20 à 30 min à 220°C. Servir tiède ou froid.





FLAN AUX ABRICOTS DU VALAIS (4 pers.)

400 g abricots,
si possible
variété Luizet

2-4 cs sucre glace

1 dl crème
1 cs sucre vanillé
2 œufs
2 cs sucre

sucre glace

Laver, partager et dénoyauter, déposer 1-2 couches dans le plat à gratin beurré, face bombée vers le haut.

Saupoudrer chaque couche de fruits.

Mélanger, napper les abricots.

Cuire au four 30 à 40 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la masse soit prise.

Saupoudrer légèrement au sortir du four et servir tiède ou froid.

ABRICOTS FLAMBÉS

600 g abricots
charnus et pas
trop mûrs
20 g beurre
4 cs sucre
2 cl jus de citron
et orange
4 cl eau-de-vie
d'abricots

Couper en deux les abricots. Casser les noyaux pour en retirer les amandes, les passer rapidement à l'eau bouillante, les couper en petits bâtonnets allongés. Dans une poêle, mettre un bon morceau de beurre, quelques cuillerées de sucre cristallisé et mouiller avec un peu d'eau. Chauffer le tout jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux. Y ajouter en même quantité du jus de citron et d'orange et de l'eau-de-vie d'abricots. Dans ce mélange bouillant, placer les abricots, la partie coupée vers le bas. Cuire 2 à 3 minutes puis retourner les abricots. Mettre les amandes au creux des abricots, ajouter un bon verre d'eau-de-vie d'abricots et flamber au moment de servir. Accompagner de glace vanille.

LAIT AUX ABRICOTS

1 l lait pasteurisé
300 g abricots
3-4 cs sucre
1 dl eau

Cuire les abricots dénoyautés avec le sucre et l'eau; passer au mixer. Ajouter le lait froid et un peu de sucre. Servir froid. On peut aussi passer les abricots au tamis et bien mélanger avec le lait.



COMPOTE AUX ABRICOTS OU ABRICOTS POCHÉS (4 pers.)

5 dl eau
½ jus de citron
3 cs sucre
800 g abricots

Porter à ébullition dans une casserole, laisser frémir le sirop.

Laver, partager, dénoyauter, pocher les fruits par petites quantités; les fruits doivent être tendres mais non défaits.

Selon la recette, il faudra mixer les fruits pochés pour les réduire en purée.

MOUSSE AUX ABRICOTS

500 g abricots
1 dl eau
4 cs sucre
3 œufs
crème Chantilly

Cuire les abricots coupés en deux et dénoyautés avec l'eau et 1 cs de sucre, passer au passe-vite. Battre au fouet 3 jaunes d'œufs et le sucre dans un récipient placé au bain-marie. Y verser la purée d'abricots, fouetter, mettre au frigo. Incorporer la crème Chantilly au moment de servir.



SORBET À L'ABRICOT ET MOUSSE AU MUSCAT (6 pers.)

1 dl eau
5 cs sucre
1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
½ - 1 jus de citron
300 g abricots

2 dl muscat
2 œufs
1 jaune d'œuf
2 cs sucre
2 dl crème fouettée

SORBET

Porter à ébullition tous les ingrédients.

Laver, partager, dénoyauter, ajouter et cuire jusqu'à ramollissement, retirer les épices, mixer et laisser refroidir.

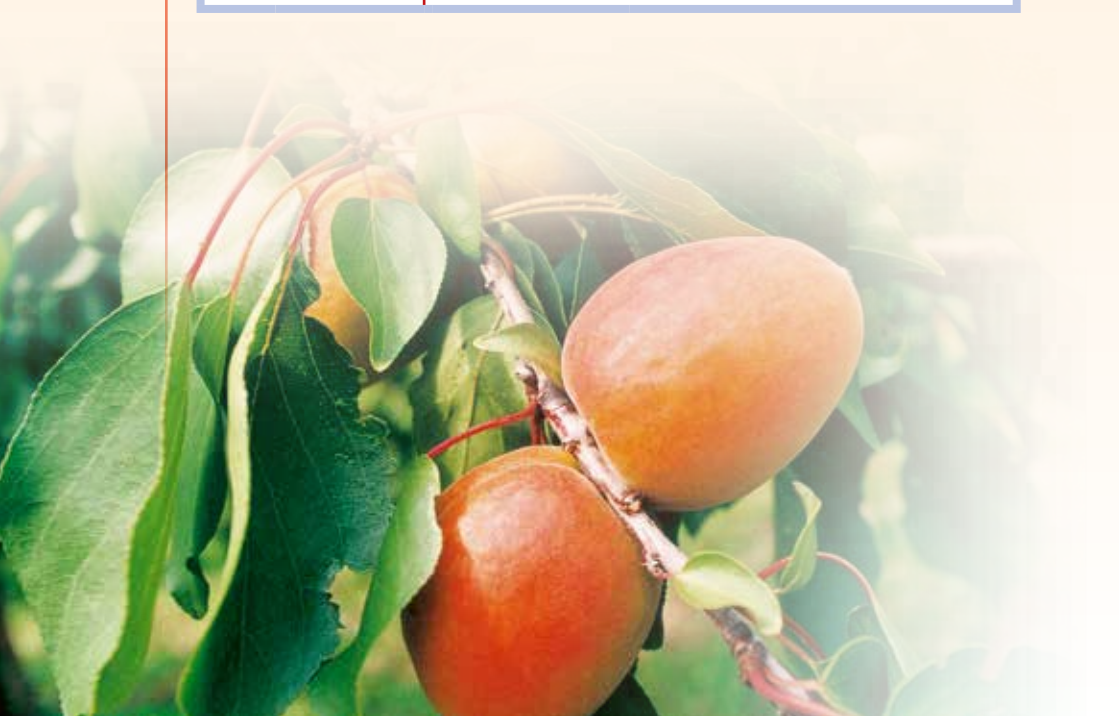
Mettre la masse dans une sorbetière et turbiner; ou mettre au congélateur 5 heures environ en remuant plusieurs fois.

MOUSSE AU MUSCAT

Battre les ingrédients en mousse au bain-marie jusqu'à consistance onctueuse et laisser refroidir.

Incorporer délicatement à la masse refroidie.

Servir le sorbet avec la mousse au muscat, vin blanc valaisan particulièrement parfumé.



TARTE AU FROMAGE BLANC ET AUX ABRICOTS

PÂTE

- 350 g farine
fermentante
80 g sucre
1 œuf
1 pincée de sel
170 g beurre

INGRÉDIENTS

- 50 g amandes
effilées
450 g d'abricots
éventuellement
en boîte
70 g beurre
200 g sucre
3 œufs
1 cs lait
zeste râpé d'un
citron lavé
2 cs jus de citron
65 g farine
750 g fromage blanc

Préparer une pâte lisse à l'aide des différents ingrédients. Laisser durcir au frigo. Abaisser la pâte et garnir le fond du moule (beurré et fariné). Former un rouleau avec le reste et tapisser les bords du moule. Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Répartir les amandes sur le fond et déposer les abricots dénoyautés et coupés en deux, coté creux vers l'extérieur.

Battre le beurre, le sucre et les œufs en mélange moussieux.

Ajouter le zeste râpé et le jus de citron. Incorporer la farine et le fromage blanc.

Verser le mélange sur les abricots et enduire la surface de lait. Cuire à 170-200°C pendant 70-90 minutes sur une grille à mi-hauteur du four.

Laisser reposer la tarte une vingtaine de minutes dans le four éteint. La démouler dès qu'elle est refroidie.

SÉRÉ À L'ABRICOT ET AU CITRON (4 à 6 pers.)

- 750 g abricots frais
4 à 6 cs sucre
1 jus citron
4 à 6 cs eau
250 g séré maigre
ou séré
à la crème
1 dl crème ou
demi-crème

Mixer les abricots dénoyautés, le sucre, le jus de citron et l'eau. Ajouter le séré et lisser. Fouetter la crème et l'incorporer. Verser dans des coupes, couvrir et mettre au frais 1 à 2 heures avant de servir.



Réalisation et édition

Agence d'information agricole romande (AGIR)

Collaborations

Association valaisanne des paysannes
Interprofession des fruits et légumes du Valais
Case postale 416
1964 Conthey
E-mail: info@ifelv.ch

Photos

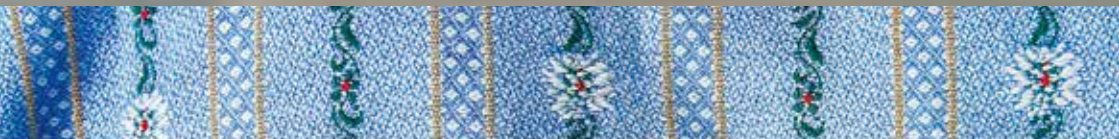
AGRI, Office cantonal d'arboriculture et cultures maraîchères du Valais

Tirage

10 000 exemplaires – juillet 2017



Av. des Jordils 3 – CP 1080 – 1001 Lausanne
Tél. 021 613 11 31 – Fax 021 613 11 30
E-mail: info@agirinfo.com – Internet: www.agirinfo.com



PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.

Suisse. Naturellement.

www.agriculture.ch

