

# L'abricot

édition 2020

## Histoire

L'abricot (*Prunus armeniaca*) originaire des hautes régions montagneuses du Nord-Est de la **Chine** (Mandchourie) où il aurait été domestiqué, il y a plus de 4 000 ans par les Tadjiks ou par un autre peuple ancien, qui sélectionnèrent des variétés particulièrement riches en sucre.

Ce sont les grecs et les légionnaires romains qui l'introduiront sur le pourtour méditerranéen en **Italie** vers la fin du premier siècle. On l'importa d'Italie en **France** dès le milieu du 15<sup>ème</sup> siècle, mais c'est seulement à la Renaissance (18<sup>ème</sup> siècle) qu'il se fait connaître et que la culture des 15 variétés d'abricots connues à cette époque se développe dans ce pays.

A cette période, il est importé à **Bâle** et en Allemagne. En **Valais**, c'est en 1812 que l'abricot est signalé pour la première fois, sur le coteau de Sion-Nendaz avec des variétés comme le *Bourbon* et le *Blanc Rosé* puis le *Paviot* et le *Montplaisir*. La culture de l'abricot se développera dans les vergers de Saxon grâce notamment à Joseph Sablier, qui importe les variétés cultivées dans la région de Lyon notamment le *Luizet* vers 1875.

Jusqu'au début des années 1990 le *Luizet* resta la variété cultivée et vénérée en Valais. Mais cette qualité a un prix : les problèmes de conservation et de transport. Dans un marché toujours plus exigeant, ce talon d'Achille engendra et engendre toujours bien des difficultés.

1989 marqua un tournant. Une très forte récolte créa un marasme important et la Confédération dut intervenir avec une aide pour sauver la situation des producteurs.

Dès lors, et avec le développement de nouvelles variétés, la profession entreprit de renouveler les cultures. Avec le concours de la Confédération et du Canton du Valais, on procède désormais à un renouvellement important du verger. Aujourd'hui le Luizet a laissé sa place à de nombreuses variétés comme l'*Orangered*, le *Bergeron*, *Bergarouge*, etc. Plus d'une cinquantaine de variétés sont cultivées de juin à septembre. Le mois de juillet concentrant le gros de la cueillette.

## Production

Le Valais est une des régions les plus septentrionales à pratiquer la culture de l'abricot.

Un micro climat extraordinaire. Un coteau sur la rive gauche exposé au nord qui retarde la floraison et prévient un gel précoce. Une région peu touchée par la grêle. Un pays très ensoleillé et plutôt sec. La possibilité ancestrale, d'irriguer les coteaux, grâce aux bisses amenant l'eau des glaciers.

La zone de production s'étale sur les coteaux de la rive gauche jusqu'à plus de 1000m et dans la plaine du Rhône, de Vernayaz à Sierre, avec comme régions principales Saxon, Nendaz et Martigny. La rive droite très exposée au soleil est réservée à la culture de la vigne, la floraison trop précoce de l'abricot entraînerait un gel systématique.

## Allié santé

Parfumé, rafraîchissant, l'abricot est l'un des fruits les plus riches en provitamine A (ou carotène): 1,5 à 3 mg aux 100 g, ce qui correspond à pratiquement 50 % du besoin quotidien !

L'abricot doit être consommé mûr à point : il est alors particulièrement savoureux (avec un équilibre sucres/acides organiques optimal), et parfaitement digeste (ses fibres tendres, constituées en majorité de pectines, sont très bien tolérées).

La tendre chair orangée est sucrée et très parfumée. Ce fruit délicat est cependant souvent cueilli avant d'atteindre sa pleine maturité, afin qu'il puisse supporter le transport et les délais de la mise en marché.

### Les principales caractéristiques

Lorsqu'il atteint son degré optimal de maturité, l'abricot se présente comme un fruit d'une belle couleur, légèrement juteux et bien tendre. Sa teneur **en eau (85 %)**, est comparable à celle des autres fruits frais. Son "moelleux", très spécifique, dépend de la nature de ses **fibres**. Celles-ci, abondantes (2,1 mg pour 100 g), sont en effet constituées pour moitié par des pectines.

La saveur de l'abricot provient de composés caractéristiques de ce fruit (notamment des esters d'alcools aromatiques et des aldéhydes). Elle est liée aussi au **rapport sucres/acides organiques**, ce rapport est de l'ordre de 8 (assez bas, proche de celui de l'orange), et qui confère à l'abricot des qualités rafraîchissantes incontestables.

**L'apport énergétique** de l'abricot ne dépasse pas **47 kilocalories** aux 100 g. Ainsi, un abricot de taille moyenne pesant 65 g fournit moins de 30 kilocalories.

La couleur orange soutenu de l'abricot est due à des **pigments caroténoïdes**, et notamment au carotène, doté de propriétés vitaminiques (la provitamine A).

Avec une teneur globale de plus de 600 mg de minéraux par 100 g, l'abricot fait partie des fruits riches en **minéraux** (il se situe juste après la banane, et avant le raisin ou l'orange, pourtant réputés pour leur bon apport minéral). C'est l'un des fruits les mieux pourvus en potassium, avec une teneur moyenne de 315 mg par 100 g.

**L'amande nichée dans le noyau de l'abricot contient de l'acide cyanhydrique, une substance toxique. On peut consommer l'amande, mais en petite quantité.**



## Chiffres

Production Valais	<b>8'000 tonnes</b> par an en moyenne
Consommation Suisse	<b>2 kg</b> par habitant par année
Importations	<b>env. 8'800 tonnes</b> d'Italie, France, Espagne
Surfaces Valais	<b>708 ha</b> 95 % des surfaces Suisses 742 ha (2020)
Producteurs	<b>env. 130</b>
Communes de production	<b>30</b> de Vernayaz à Leuk
Nombre de variétés en Valais	<b>84</b> dont 50 sur + de 1 ha
Saisonnalité	<b>mi-juin à mi-septembre</b> dont le 80 % entre le 1 <sup>er</sup> juillet et le 15 août
Principales variétés	Orangered, Bergarouge, Goldrich, Bergeron, Flopria, Bergeval, Tardif de Valence, Chrisgold, Kioto, Lido