



L'ABRICOT DU VALAIS

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

Pourquoi :

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.

Où :

Sur les coteaux de la rive gauche jusqu'à plus de 1000m, de Martigny à Sierre, avec comme régions principales Nendaz et Saxon

De plus en plus en plaine grâce aux nouvelles variétés et à la lutte contre le gel par aspersion.

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

Histoire

L'abricot aurait sa patrie en Afrique du Nord, se serait étendu en Orient et aurait été ramené d'Arménie en Italie par les Romains au début de l'ère chrétienne.

Le mot abricot est dérivé de l'arabe d'Espagne *al barquq* qui signifie «précoce», et ce, parce que l'abricotier fleurit très tôt au printemps. L'abricotier a des feuilles caduques et il peut atteindre 10 m; il produit de magnifiques fleurs odorantes qui ont la curieuse caractéristique d'être fixées directement sur le tronc et les branches. Il existe plus d'une centaine de variétés d'abricotiers dont la plupart pousse sous les climats chauds; certains hybrides se sont acclimatés aux régions tempérées.

La tradition veut qu'un certain Joseph Sablier, originaire de Lyon, immigra en Valais et importa les variétés cultivées à l'époque dans son pays d'origine, dont une variété "le Luizet" créée en 1838 par un abbé botaniste de Lyon, Gabriel Luizet. Cet abbé fut donc le père de l'abricot qui fit la renommée de l'abricot valaisan et la fierté de générations de producteurs.

Jusqu'au début des années 1990 le Luizet resta la variété cultivée et vénérée en Valais. Il faut rappeler que le Luizet cueilli à maturité optimale est sans doute un des meilleurs abricots

Mais cette qualité a un prix : les problèmes de conservation. 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 financière massive 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 (par des aides pour financer le remplacement du Luizet par de nouvelles variétés), on procède désormais à un renouvellement important du verger.

La culture

Particulièrement adapté au climat valaisan, l'abricot y trouve des conditions optimales. Depuis des générations, des arboriculteurs mettent tout leur savoir à conduire ces cultures bien capricieuses.

L'abricotier résiste mieux qu'aucun autre arbre aux ravageurs et maladies. Les traitements sont si rares en Valais que l'on pourrait quasiment parler de culture biologique.

L'intérêt nutritionnel et diététique

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 peau comestible de l'abricot est légèrement duveteuse, sauf à maturité où elle devient lisse. 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.

Fiche culinaire

Conservez quelques noyaux. Concassés à l'aide d'un casse-noix et enveloppés dans une mousseline, ils parfument d'une subtile saveur d'amande les compotes, coulis et confitures. Lorsque l'on fait une tarte aux abricots, pour éviter que le jus du fruit ne détrempe la pâte durant la cuisson, il faut disposer les oreillons avec le côté peau sur la pâte

Comment conserver

Un abricot mûr se consomme bien vite, d'autant plus rapidement qu'il est préférable d'éviter le réfrigérateur. En revanche, ce fruit supporte très bien la congélation : les oreillons des fruits dénoyautés sont déposés sur un plateau puis ensachés lorsqu'ils sont durcis par le froid. Un peu de soleil pour l'hiver : les abricots composent de délicieuses compotes et de fameuses confitures.

Comment choisir

Certaines variétés d'abricots sont d'une belle teinte orangé vif, piquetée de rouge (ou même, ont une face rouge). La coloration est attractive, mais apparaît avant même la pleine maturité du fruit. Donc, pour juger de celle-ci, il est préférable de se fier à la souplesse de la chair, ou au parfum bien développé, plutôt qu'à la seule couleur !