



© Philippe Dubour / Interfel

# La saison des abricots

**S**avez-vous que la France est le deuxième producteur d'abricots en Europe, derrière l'Italie ? Cultivé principalement en région Rhône-Alpes et dans le Roussillon, il est récolté de juin à début août. Une fois cueilli, l'abricot ne mûrit quasiment plus. Prenez soin de le choisir charnu et souple. Consommé frais, il est riche en fibres, et en vitamine A, précieux antioxydant qui agit sur la jeunesse de la peau et la vision. Séché, choisissez-le bio et de couleur marron plutôt qu'orange vif. Non, ce n'est pas naturel ! S'il est délicieux seul, l'abricot se marie parfaitement avec la rhubarbe, les fruits rouges, le romarin, l'huile d'olive, l'amande, le miel et s'assemble avec différentes textures : glace, feuilletage, croustillant. Autant de raisons pour l'adopter en cuisine. ●

## PLAT

### Brochettes de poulet et abricots



ici Paris

## DESSERT

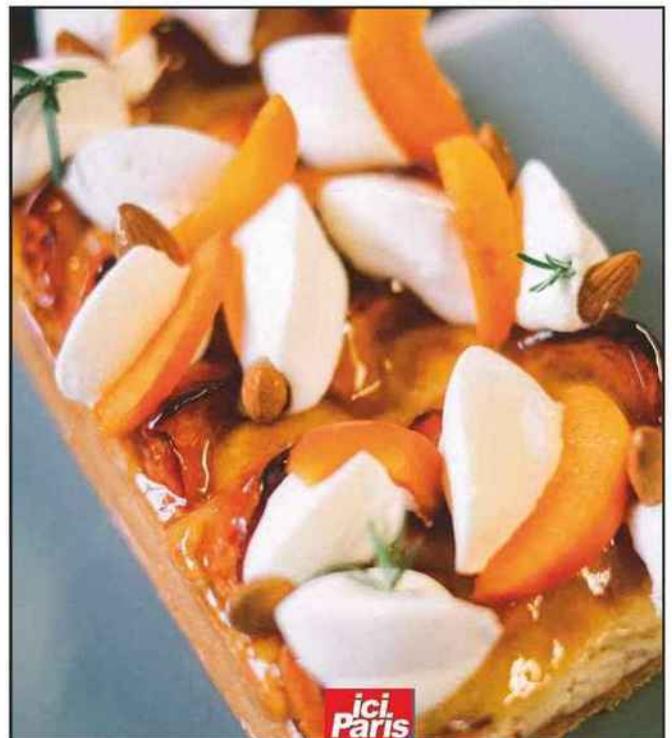
### Tarte aux abricots et aux amandes



ici Paris

## DESSERT

### Tarte amandine et abricot



ici Paris



## Brochettes de poulet et abricots au romarin

Extrait de *Mes recettes bonheur* d'Hélène Ségara, livre en collaboration avec Weight Watchers. Disponible sur WW.com

- 1 Coupez les branches de romarin à 24 cm. Enlever les feuilles et gardez un petit toupet à une extrémité. Détaillez les filets de poulet en 16 cubes. Déposez-les dans un plat creux. Dans un bol, mélangez les épices avec le yaourt, le jus de citron, l'ail pressé, le sel et le poivre. Versez sur le poulet et laissez mariner 1 heure au frais.
- 2 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7), position grill. Coupez en deux les abricots et dénoyotez-les. Égouttez les cubes de poulet et enfitez-les avec les oreillons d'abricots sur les tiges de romarin. Répétez l'opération pour les autres brochettes.
- 3 Dans une tasse, mélangez l'huile et le miel. Badigeonnez les brochettes de ce mélange, à l'aide d'un pinceau de cuisine. Déposez-les sur une grille placée au-dessus de la lèchefrite. Enfouissez 20 minutes. Retournez et badigeonnez avec le reste du mélange huile/miel à mi-cuisson.
- 4 Servez les brochettes parsemées de feuilles de romarin hachées. Faites tremper les tiges de romarin dans de l'eau avant de garnir.

### POUR 4 PERSONNES

- 4 branches de romarin
- 450 g de filets de poulet
- 1 cuil. à s. d'épices tandoori
- 1 yaourt brassé nature à 0 %
- le jus d'1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 6 abricots mûrs et fermes
- 2 cuil. à c. d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. de miel liquide
- sel
- poivre

### ET ON BOIT QUOI ?

L'IGP Val de Loire. Ampelidae, Marigny Neuf rosé 2019. Ce rosé bio fin et élégant a été pensé par les cavistes et les restaurateurs. Il charme par son délicieux fruité et sa fraîcheur. 7,96 €, départ cave

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*



## NOTRE SHOPPING

Fleur de Yaourt thé noir citron bergamote  
**Mamie Nova**  
1,60 € (2 x 120 g), GMS



Brassé citron au lait entier à la pulpe de citron bio Vrai. 1,99 € (4 pots de 100 g), GMS



Premium d'arôme pur arabica bio, café en grains élu produit de l'année 2020  
**Segafredo Zanetti**, 7,10 € (500 g), GMS



Tapioca Recette Traditionnelle avec petits grains translucides et visibles après cuisson  
**Tipiak**, 1,30 € (250 g), GMS

Confiture d'abricots bio  
Fiordifrutta, élaborée par Rigoni di Asiago. 3,35 € (250 g), GMS



Abricots secs bio équitable entiers originaires de Turquie  
**Rapunzel**, 5 € (500 g), magasins bio



## Tarte amandine abricot et crème de romarin

Recette : Geoffrey Djami © Alexia Roux, La Maison de Petit Pierre, 22, av. Pierre Verdier, 34500 Béziers, Tél. : 04 67 62 14 07

- 1 **Crème de romarin** : la veille, faites chauffer 80 g de crème avec le romarin frais. À part, faites fondre le chocolat. Versez la crème à ébullition sur le chocolat. Mixez la préparation, mélangez puis ajoutez le reste de crème liquide froide dessus. Mélangez à nouveau. Réservez au froid une nuit.
- 2 Faites précuire la pâte sablée à blanc pendant 15 minutes à 170 °C (th. 5/6).
- 3 **Crème d'amande** : mélangez le beurre à température ambiante, le sucre et la poudre d'amande. Ajoutez les œufs un par un puis liez avec la farine et mélangez bien. Versez sur la pâte précuite et faites cuire à nouveau 12 minutes.
- 4 **Dressage** : dénoyotez les abricots, coupez-les en quartier et saupoudrez-les de sucre glace puis faites-les rôtir seuls pendant 3 minutes.
- 5 En parallèle, montez la crème de romarin au batteur pour avoir une consistance chantilly et disposez-la à l'aide d'une poche puis déposez les abricots rôtis.

### POUR 4 PERSONNES

- 8 abricots mûrs
- 1 pâte sablée ou pâte sucrée maison
- **Crème de romarin** :
- 250 g crème liquide 30% MG
- 100 g chocolat blanc
- 2 cuil. à s. de feuilles de romarin fraîches
- **Crème d'amande** :
- 80 g poudre d'amande
- 100 g beurre
- 100 g sucre blanc
- 2 œufs
- 10 g farine

### ET ON BOIT QUOI ?

L'IGP Ardèche, domaine de Vigier, cuvée Mathilde 2018, Viognier. Ce vin à la robe orangée, issu de culture raisonnée se déguste sur du foie gras ou un dessert aux fruits. 10,20 €, départ cave

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*



## Tarte aux abricots et aux amandes

Extrait du livre *Les meilleures recettes : Quiches, tartes et pizzas*. Éd. Larousse. © Roger Stowell

### POUR 8 PERSONNES

- 370 g de pâte feuilletée
- 900 g d'abricots mûrs
- 50 g d'amandes en poudre
- 2 cuil. à s. de sucre glace

- 1 Beurrez légèrement une plaque de cuisson, puis déroulez la pâte dessus et garnissez-la d'amandes en poudre. Lavez les abricots, séchez-les, coupez-les ensuite en deux et retirez les noyaux. Rangez-les sur la pâte, côté peau en dessous.
- 2 Saupoudrez les abricots de sucre glace, puis faites cuire 20 à 25 minutes à four chaud 200 °C (th. 6/7). Démoulez la tarte sur une grille et laissez refroidir avant de servir.

**À savoir** Conservez les noyaux d'abricots nettoyés et séchés pour la cuisson à blanc des pâtes à tarte. Ils remplaceront les billes de cuisson ou les haricots secs. Profitez aussi de la saison pour préparer vos confitures. Coupez les fruits en petits morceaux, ajoutez du sucre, du jus de citron et quelques amandes extraites des noyaux. Un vrai régal !

### ET ON BOIT QUOI ?

L'AOP Alsace, domaine Scherb, pinot gris Sélection 2017. Rond et charpenté, ce vin dévoile un nez épicé et une bouche de grande ampleur. Se consomme dans les 8/10 ans. 7,90 €, départ cave

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération*

