



L'abricot du Valais reprend de la couleur

L'abricot, ce fruit aux valeurs nutritives élevées, est de plus en plus consommé en Suisse. Mais pour que chacun puisse continuer à apprécier ce fruit saisonnier, l'enjeu principal à l'avenir sera la maîtrise et l'optimisation de sa qualité, du verger aux points de vente.

PAR DANILO CHRISTEN (TEXTE ET PHOTOS)

Daniilo Christen, Dipl. Ing. Agr. ETHZ, D' sc. nat., chef du groupe de recherche arboriculture, Centre de recherche Conthey, Agroscope Changins-Wädenswil ACW

L'abricot figurait déjà à la table de l'empereur chinois Yü sous le nom de *Xsing* et cela dès 2198 avant notre ère. L'abricotier commun (*Prunus armeniaca L.*) provient des hautes régions montagneuses de l'Hindu Kush (Asie centrale), point de convergence actuel des frontières de la Chine, du Tajikistan, de l'Afghanistan et du Pakistan.

Ce sont tout d'abord les caravanes de la soie qui l'achemi-

neront vers les jardins suspendus de Babylone, où il séduira très vite les Romains stationnés dans cette contrée qui l'introduiront, un siècle avant notre ère, en Grèce et en Italie. Puis les Arabes en répandront la culture sur tout le pourtour du bassin méditerranéen, en particulier dans leurs jardins du sud de l'Espagne. C'est René d'Anjou, roi de Naples, qui, au XV^e siècle, l'introduira en France, mais sa culture ne s'y

établira véritablement que trois siècles plus tard.

La Luizet conquiert le Valais

Si en Valais on trouve les premiers abricotiers au début du XIX^e siècle, ce n'est que vers 1890 que M. Sablier, originaire de Lyon, a apporté en Suisse une variété d'abricots appelé Luizet, qui a trouvé en Valais une terre et un climat qui lui convenaient

à merveille et qui régna donc en maître absolu entre 1890 et 1995.

Production mondiale non excédentaire

La production mondiale d'abricots représente environ 2,7 millions de tonnes, dont plus d'un million de tonnes issus de pays européens (y compris la Turquie). 80% de la production d'abricots frais provient directement du bassin méditerranéen. En Europe, alors que les cultures de pommes, pêches et nectarines présentent de gros problèmes de surproduction, la production d'abricots est toujours en augmentation. De plus, les prix aux producteurs ont augmenté de 80% en dix ans en Europe.

En Suisse, les cultures d'abricotiers ont vu leurs surfaces augmenter de 35% depuis 1997 et représentent actuellement 700 ha, soit 98% de la production suisse. Lorsque les plantations seront en plein rendement, nous devrions arriver à une production de 10 000 à 15 000 tonnes d'abricots par an.

On ne peut pas produire des abricots partout dans le monde!

L'aire d'adaptation d'une variété d'abricot est très étroite. En effet, au contraire d'autres espèces fruitières, une variété d'abricot ne peut pas être cultivée dans toutes les régions de production. En Suisse, les abricots ont leur lieu de prédilection entre Martigny et Sierre, dans la plaine, à une altitude de 460 mètres et en coteaux jusqu'à une altitude d'environ 1000 mètres. Le climat du Valais est l'un des plus secs d'Europe. Les précipitations atteignent à peine

600 mm par an. L'abricotier ne supporte pas les sols lourds et argileux, ni les sols froids et humides.

Le bois supporte des températures de -20°C pendant l'hiver, mais la floraison précoce rend difficile sa culture dans les endroits sujets au gel de printemps. Afin de retarder cette floraison et ainsi limiter ce risque de gel sur la fleur, les abricotiers sont plutôt cultivés en Valais sur le versant orienté nord de la vallée du Rhône.

Sensibilité des abricotiers aux maladies

Un verger moderne doit garantir une production durable et respectueuse de l'environnement. De façon générale, les abricots nécessitent moins de traitements que les fruits à pépins. L'abricotier peut être attaqué par des maladies très graves telles que l'enroulement chlorotique de l'abricotier ou le virus de la sharka. Aucune solution ne permet à l'heure actuelle de lutter contre ces maladies très contagieuses, les arbres atteints doivent donc être arrachés et brûlés! D'autres maladies sont également importantes sur les abricotiers telles que le dépérissement, les bactérioses ou la moniliose. Si en production intégrée des solutions appropriées sont efficaces, les risques sont élevés pour la culture biologique. La moniliose, par exemple, empêche une production biologique rentable chaque année. A défaut de traitement efficace, les cultures biologiques d'abricots sont très risquées dans nos conditions climatiques relativement pluvieuses en période de floraison. En Suisse, il n'y a donc que quelques hectares de vergers d'abricots bio.



Vincenzo Campi,
«La marchande de fruits», 1580

D'une variété en juillet à 150 variétés de juin à septembre

La grande révolution dans notre pays a été le renouvellement variétal amorcé en 1995 par le canton du Valais et soutenu par la Confédération. Le Luizet, variété d'excellente qualité gustative mais caractérisée par une récolte de seulement 2 à 3 semaines et une maturation post-récolte très rapide et ainsi destinée avant tout à la vente directe, ne correspondait plus aux exigences commerciales. Cette situation n'était pas favorable à un développement harmonieux du marché. D'un verger monovariétal et âgé, on passe à une production rationnelle, étalée dans le temps et diversifiée au niveau des variétés. Cet élargissement de l'assortiment continue grâce aux essais conduits sur le site de Conthey de la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil ACW. Actuellement, pas moins de 150 variétés d'abricots sont en évaluation. Les récoltes s'étalent entre la mi-juin et la fin septembre.

Perte de repères gustatifs pour l'abricot

Ce renouvellement variétal a également eu comme conséquence positive pour les consommateurs de pouvoir satisfaire une demande de plus en plus importante. De plus, des abricots indigènes peuvent être proposés de fin juin à fin août.



Finalement, ceci a apporté une extraordinaire diversité de produits. On trouve toutes sortes de couleurs, de formes et de calibres, et des différences importantes sont perçues au niveau de la texture, de la jutosité, des saveurs et des arômes.

Mais ces différences de saveur ont aussi eu pour conséquence une perte des repères pour les consommateurs. En effet, il y a 15 ans, la saveur des «Abricots du Valais» se reconnaissait et correspondait uniquement à la saveur du Luizet. Maintenant, les «Abricots du Valais» peuvent être très sucrés ou très acidulés... et ce changement s'est fait très rapidement. Un grand travail d'information des consommateurs doit maintenant être entrepris sur les

points de vente avec une précision sur le type d'abricot. Le modèle de code-couleurs utilisé pour les pommes, avec des types plutôt acidulés, équilibrés ou sucré, devrait rapidement être mis en œuvre dans les grandes surfaces.

Perception de la qualité

Il est vrai que la maturité des abricots est avec raison une des préoccupations récurrentes des consommateurs et des distributeurs. La meilleure qualité gustative de l'abricot s'obtient sur l'arbre. Les années de forte production, un stockage est réalisé afin d'équilibrer le marché. Certaines variétés présentent des pertes de qualité et d'arômes durant ce stockage. D'autre part, des sensibilités aux manipula-

tions, des flétrissements, des brunissements autour du noyau ainsi que des marbrures de l'épiderme peuvent apparaître lorsque les fruits sont bien mûrs. Certains producteurs ont donc tendance à récolter un peu trop tôt afin de diminuer la part des fruits atteints par ces dégâts.

Deux axes de solutions doivent être mis en œuvre pour pallier à ce déficit qualitatif. Le premier consiste en aides permettant aux producteurs de connaître la date optimale de récolte et récolter les abricots «à point». Le deuxième se situe dans l'itinéraire post-récolte visant une amélioration des méthodes de conservation et d'affinage des fruits.

Dans ce cadre, la mise en place d'une «Charte abricot» définissant les exigences qualitatives pour la vente directe permettra de maintenir la valeur du produit et contribuera positivement à l'image de ce fruit et de sa région de production. Pour la grande distribution, nos circuits de commercialisation courts constituent un avantage non négligeable pour les fruits gagnant à mûrir sur l'arbre.

Valeur nutritive des abricots

L'abricot est une source importante de bêta-carotène: 3 abricots moyens suffisent pour fournir la quantité journalière nécessaire à un adulte. Mangez les abricots avec la peau, qui contient beaucoup plus de bêta-carotène que la chair. Sa richesse en éléments minéraux, avant tout du potassium, en fait un allié précieux des sportifs en été, leurs besoins étant d'autant plus élevés que l'effort est intense et qu'il fait chaud. Consommé à parfaite maturité, c'est un aliment très digeste. Les pectines qu'il ren-

Les réponses de la recherche

On sait que les attentes de la production, des commerces, de la grande distribution et des consommateurs peuvent être contradictoires. La recherche doit être un partenaire sérieux pour tous les acteurs de la filière et doit essayer de répondre à ces attentes. Pour relever ce défi, la Station de recherche Agroscope Changins-Wädenswil ACW conduits des essais en tentant de répondre aux questions suivantes:

- Les nouvelles variétés étrangères sont-elles bonnes, belles et bien adaptées à nos conditions?
- Quelle est l'influence d'un stockage en frigo sur la qualité des fruits?
- Peut-on mesurer la qualité des fruits de manière non destructive?
- Peut-on réduire l'impact des produits phytosanitaires sur l'environnement?
- Est-ce qu'on peut proposer assez d'abricots sur une plus longue période en assurant une production régulière par des techniques de cultures innovantes?

À côté de ces recherches, la création variétale d'ACW offre des solutions à plus long terme pour conserver l'excellente qualité gustative du Luizet et de développer des bonnes variétés, moins sensibles aux différentes manipulations, et à évolution plus lente. À côté de ces objectifs qualitatifs, le programme de sélection ACW s'est étendu dès 2006 avec d'autres objectifs, comme des floraisons tardives, des périodes de maturité tardive et des résistances à certaines maladies importantes de l'abricotier. Pour atteindre ces buts, 1000 nouvelles variétés sont créées chaque année. La plus grande partie sera éliminée et seule la variété idéale sera sélectionnée.

ferme favorisent le transit intestinal. Sa teneur en acides organiques stimule les sécrétions gastriques. Réduit en purée, il est recommandé comme aliment pour les bébés.

Diverses utilisations

Notamment au nord de la Chine, les abricotiers poussent à l'état sauvage dans de vastes forêts sans valeur au niveau de la production de fruits. Au Japon, une autre espèce est utilisée comme arbre d'ornement, grâce à ses magnifiques fleurs blanches. Mais l'abricot est surtout apprécié comme fruit de table, soit frais, soit séché. La Turquie est le principal pays produisant des abricots secs. Les fruits sont également transformés sous forme de confiture, gelée, compote, nectar ou jus, ou pour la préparation de diverses pâtisseries. Distillés, les abricots donnent une eau-de-vie finement fruitée. L'abricotine du Valais a obtenu une AOC, celle-ci doit par contre être produite à 90% avec du Luizet.

L'huile extraite des amandes d'abricots est déjà largement utilisée en cosmétique (savons, pommades, crèmes, shampoings) et est réputée pour ses propriétés nourrissantes et revitalisantes pour la peau. Par contre, l'utilisation en industrie agroalimentaire est très rare (confection de gâteaux et biscuits ou huile comestible).

Une étude comparative de la composition chimique d'huiles issues d'amandes de différentes variétés d'abricot cultivées en Suisse démontre une composition riche en acides gras polyinsaturés oméga-6 à 30% et en acides gras monoinsaturés oméga-9 à 63%, une haute teneur en vitamine E (1,5 mg/g d'huile), ainsi qu'une teneur élevée en limonène pour l'huile de Luizet et

en myrcène pour l'huile de Harostar (monoterpène très utilisé dans la parfumerie). La teneur en acide cyanhydrique dans les huiles n'a par ailleurs pas dépassé la valeur de 0,1 ppm autorisée dans les denrées alimentaires selon la législation suisse. Le pourcentage total de protéine dans le tourteau récupéré après extraction se situe entre 20 et 30% et pourrait être utilisé par l'industrie agroalimentaire en l'incorporant dans la confection des gâteaux et des biscuits.

La controverse des amandes amères

Les Hounzakuts, peuplade du nord du Pakistan, sont renommés pour leur bonne santé et pour leur longévité que l'on attribue à leur régime alimentaire. Leur alimentation est composée de céréales, de légumes et de fruits, dont les abricots. Ceux-ci sont plutôt consommés sous forme séchée. En plus, ils utilisent quotidiennement l'huile des amandes amères d'abricots. Au contraire des amandes douces, comme celles du Luizet, les amandes amères contiennent de l'amygdaline (glycoside cyanogénique connu aussi sous le nom de vitamine B₁₇). L'hydrolyse de l'amygdaline libère de l'acide cyanhydrique, d'où l'amertume de ces amandes et leur toxicité.

Basées sur les observations du peuple Hounzakut, l'amygdaline est utilisée en médecine complémentaire pour les traitements contre certains cancers. Dans les années 70, des études ont montré l'efficacité de ces traitements. Ces résultats ont pourtant été mis en doute par des représentants de la médecine classique. Cette controverse est encore accentuée par de nouvelles ordonnances européennes mettant en garde contre



Panna cotta abricots-lavande

Les abricots et la lavande se partagent la saison. Leurs arômes se marient parfaitement.

Pour 4 personnes, préparation 15 minutes, cuisson 5 minutes, réfrigération 8 heures, niveau très facile.

Ingrédients

- 300 g de pulpe d'abricots
- 4 abricots pas trop mûrs coupés en quartiers
- 30 cl de crème liquide
- 60 g de sucre cristallisé fin
- 4 feuilles de gélatine
- ½ CS de fleurs de lavande

Préparation

Amenez la crème à ébullition et retirez-la du feu. Faites infuser les fleurs de lavande pendant 15 minutes. Filtrez.

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Faites-y dissoudre la gélatine essorée et 50 g de sucre dans la crème encore chaude en mélangeant. Ajoutez la pulpe de fruit. Répartissez dans 4 bols et réfrigérez 8 heures.

Dans une poêle, faites un caramel moyennement foncé avec le reste du sucre, faites-y cuire les quartiers d'abricot et décorez-en les desserts.

la consommation d'amandes amères d'abricots pour des raisons de toxicité. Une chose reste sûre, en cas de maladie grave, mieux vaut consulter un médecin, plutôt que de s'essayer à l'automédication avec des amandes d'abricots!

Tout est bon!

Vivement le mois de juin et la nouvelle saison. On a hâte que les premiers abricots arrivent sur les étalages pour avoir ce plaisir incroyable de séparer ses deux oreillons orangés... □