

ABRICOTS DU VALAIS.

LES SAVEURS DE L'ÉTÉ.



FRUITS
ET LÉGUMES
DU VALAIS



GRAVÉ DANS MON CŒUR.

Abricots du Valais : portrait.



95%
de la production suisse



700ha
de vergers



Saisonnalité
juillet - août



La zone de culture s'étend de Sierre à Vernayaz à hauteur de **50%** sur les coteaux de la rive gauche et à **50%** dans la plaine du Rhône

Déclinaisons gourmandes.

Cueilli délicatement à la main, l'abricot est magnifié par les producteurs dans des produits de qualité qu'il parfume de ses arômes intenses.



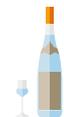
**Sirap
d'abricot**



**Nectar
d'abricot**



**Confiture
d'abricot**



**Abricotine
AOP**



**Compote
d'abricot**

Bon pour le teint.

Avec seulement 47 calories pour 100g, l'abricot se consomme frais, sec ou cuisiné et s'apprête de multiples façons. Riche en vitamines, savoureux et gorgé de soleil, ce fruit estival particulièrement digeste est reconnu pour ses nombreuses vertus.

L'abricot est reconnu pour le moelleux de sa chair et pour ses nombreuses vertus.

Sa forte teneur en antioxydants lui confère des propriétés toniques pour la peau. Dégusté ou utilisé

en cosmétique, l'abricot protège la peau des agressions extérieures et agit sur les infections cutanées.

Source naturelle de minéraux, il est un excellent allié pour les sportifs, puisqu'il leur apporte les bonnes quantités de potas-

sium, fer, cuivre et magnésium et contribue ainsi à une meilleure récupération.

Un label pour distinguer ce que le Valais offre de meilleur.

Le label marque Valais atteste de la qualité et de la provenance des abricots mis en vente. Pour obtenir ce label, les abricots doivent être cultivés, triés et conditionnés en Valais dans le respect de normes environnementales et sociales. De plus, ils remplissent des exigences en termes de calibre et de taux de sucre minimum.

Les produits portant la marque Valais sont soumis à un cahier des charges strict et sont issus d'entreprises soucieuses de l'environnement et de l'éthique sociale.

Garanties offertes au consommateur:

- Circuits courts et consommation locale
- Provenance valaisanne des produits ou des matières premières
- Qualité supérieure des produits
- Responsabilité des producteurs
- Contrôles indépendants



Un engagement fort vers une production locale, durable et responsable.

Plus d'informations sur
valais.ch/marque

Carpaccio d'abricots.



Carpaccio d'abricots au s rac.

- Couper les abricots en deux et les dénoyauter.
- Couper les abricots en tranches et le s rac en d s, les disposer sur une assiette et arroser de jus de citron.
- Verser le vinaigre dans un bol, saler et poivrer, ajouter l'huile.
- Assaisonner les abricots et garnir d'un peu de romarin.

 Entrée

 Facile

 Préparation: 20min

 Pour 4 personnes

Ingrédients

- 12 abricots du Valais
- 200g de s rac du Valais
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 brin de romarin
- 10cs de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Sushis valaisans.



Sushis valaisans aux abricots et tomates.

Riz pour sushi

- Rincer le riz à l'eau claire pour éliminer les impuretés.
- Porter 250 ml d'eau à ébullition et y verser le riz.
- Râper le raifort finement (ou ajouter la pâte de wasabi), mélanger avec le jus de citron et un peu de sel et ajouter le tout à l'eau de cuisson du riz. Laisser le riz gonfler pendant environ 45 min à feu doux en remuant régulièrement.

Garniture

- Préchauffer le four à 220  C.
- Placer les tranches de viande séchée sur une feuille de papier sulfurisé et faire cuire au four 5 à 10min. Laisser ensuite refroidir.
- Couper les abricots et les tomates en tranches de 3cm.

Sushis

- Sur une planche à découper, placer une natte à sushi ou un film plastique, puis une feuille de nori par-dessus.
-  taler le riz uniformément à l'aide d'une spatule. Laisser une marge de 1 cm au sommet (côté le plus court) de la feuille.
- Placer les abricots, les tomates et la viande séchée sur le riz, dans le sens de la largeur, à environ 3 cm du bord, parallèlement à la marge sans riz et garnir des feuilles de mélisse, de basilic et de sauge hachées.
- Humidifier la marge sans riz de la feuille de nori et rouler le sushi fermement à l'aide de la natte à sushi ou du film alimentaire.
- Couper des tranches d'environ 3 cm d'épaisseur et servir.

 Entrée

 Moyen

 Préparation: 30min
Cuisson: 45 min
Total: 75 min

 Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 feuilles de nori
- 250 g de riz à sushi
- 3 abricots du Valais
- 25 g de tomates
- 3 tranches de Viande séchée du Valais IGP
- 1-2 feuilles de mélisse hachées
- 1-2 feuilles de basilic hachées
- 1-2 feuilles de sauge hachées
- Jus d'un demi-citron
- Raifort frais ou wasabi
- Sel

 Servir frais.

Risotto aux abricots.



Risotto aux abricots.

- Couper les oignons en fine brunoise et les faire revenir dans l'huile.
- Ajouter le riz et le faire légèrement suer durant 1 min.
- Ajouter le vin blanc. Laisser évaporer et ajouter petit à petit le bouillon chaud sur le riz. Le riz devrait toujours être à peine couvert de bouillon.
- Faire cuire le risotto à feu doux durant 20 min en remuant de temps en temps.
- Incorporer le mascarpone et quelques fleurs de lavande. Ajouter un peu de bouillon de légumes selon la consistance.
- Tailler les abricots en petits morceaux et les ajouter dans le risotto juste avant le dressage.

 Plat principal

 Facile

 Préparation: 10 min
Cuisson: 20 min
Total: 30 min

 Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 cs d'huile d'olive vierge extra
- 400g de riz carnaroli (pour risotto)
- 1 citron vert non traité, zeste
- Quelques fleurs de lavande
- 2 dl de Muscat du Valais
- 9 dl de bouillon de légumes
- 4 abricots du Valais
- 125 g de mascarpone
- Poivre noir
- Fleur de sel
- Basilic pour décorer

Tarte à l'abricot.



La traditionnelle tarte à l'abricot valaisanne.

- Bien graisser la plaque, y déposer la pâte, la piquer avec une fourchette. Répartir les amandes sur la surface, mettre au réfrigérateur pendant 30 min.
- Préchauffer le four à 190°C.
- Répartir les moitiés d'abricots sur le fond et glisser la plaque sur la rainure inférieure du four préchauffé. Faire cuire 20 min à 190°C.
- Pour le débauché, mélanger les œufs, le sucre, la crème et la vanille et verser sur la tarte. Faire cuire encore 20 min. Chauffer le glaçage aux abricots et en recouvrir la tarte. Répartir les paillettes d'amandes en surface.

 Dessert

 Facile

 Préparation: 20 min
Cuisson: 40 min
Total: 60 min

 Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 pâte brisée abaissée en rond, 26 cm de diamètre
- 60 g d'amandes moulées
- 600-800 g de moitiés d'abricots du Valais
- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 3 dl de crème
- 1 sachet de vanille en poudre
- 60 g de glaçage aux abricots
- 50 g d'amandes en paillettes

Brochettes d'abricots.



Dessert



Facile



Préparation: 20 min
Repos: 10 min
Cuisson: 2 min
Total: 32 min



Pour 4 personnes

Ingrédients

Brochettes d'abricots

- 8 pics à brochettes
- 12 abricots du Valais
- 10 brins de serpolet
- 100 g de sucre brun
- 50 g de beurre

Crème

- 4 dl de crème entière
- 1 citron
- 4 feuilles d'oseille

Crumble

- 50 g de sucre brun
- 50 g de beurre
- 100 g de noisettes

Brochettes d'abricots au serpolet, crumble aux noisettes et crème acidulée.

Brochettes

- Préchauffer le barbecue.
- Couper les abricots en deux et retirer les noyaux.
- Mettre les abricots, le sucre brun et le serpolet dans un bol, puis mélanger.
- Laisser reposer la préparation pendant 10 min.
- Mettre sur chaque brochettes trois moitiés d'abricots.

Crème

- Ciseler l'oseille.
- Fouetter vigoureusement la crème jusqu'à ce qu'elle devienne épaisse.
- Ajouter le jus de citron, l'oseille ciselée et mélanger la préparation.

Crumble

- Mélanger du bout des doigts le beurre froid, le sucre brun et les noisettes jusqu'à obtenir des morceaux grossiers.

Finition

- Cuire les brochettes d'abricots au barbecue pendant environ 1 min sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- Cuire le crumble au barbecue pendant environ 1 min en remuant.
- Déposer les brochettes cuites sur une assiette, parsemer de crumble et accompagner de la crème fouettée.



Cueillir du serpolet et de l'oseille sauvage pour un maximum de saveurs.

Confiture d'abricots.



Dessert



Facile



Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min
Total: 40 min



Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 kg d'abricots du Valais
- 800 g de sucre cristallisé

Confiture d'abricots.

- Laver, dénoyauter et couper en deux les abricots.
- Mettre les abricots et le sucre dans une casserole et porter le mélange à ébullition en remuant constamment, pour éviter que le fond de la casserole ne brûle. Laisser mijoter à feu doux 30 min environ.
- Mixer les abricots pour obtenir une masse lisse.
- Mettre la confiture en pot lorsqu'elle est encore chaude.

Recette concoctée par: École d'Agriculture du Valais



Les pots à confiture et les couvercles doivent être ébouillantés avant la mise en pot: la conservation est ainsi assurée, en plus du remplissage à chaud.



Suisse. Naturellement.

PARFUM D'ÉTÉ.

Avec pour royaume les coteaux ensoleillés du Valais, le prince du verger guette l'arrivée de l'été pour se parer de sa plus belle robe et flatter les palais de sa chair veloutée, comme la caresse d'un rayon de soleil sur la peau.



GRAVÉ DANS MON CŒUR.

Plus d'informations sur
valais.ch/abricots