

JAMAIS TROP

SEXY

L'ABRICOT

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
INDISPONIBLE						CŒUR DE SAISON					

Cultivé dans le Sud-Est de la France, l'abricot apparaît aux beaux jours et garnit les étals de sa chair gorgée de soleil.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir un bon abricot, faites confiance à votre odorat. L'abricot est un fruit fragile dont les saveurs peuvent rapidement s'altérer ; il est donc préférable de le consommer rapidement. Comme la banane ou la poire, c'est un fruit climactérique qui mûrit encore après sa cueillette. Il doit être cueilli après sa maturité physiologique, mais vous pouvez continuer à le faire mûrir dans votre saladier. Voici quelques conseils pour choisir ces fruits :

- Ne vous fiez surtout pas à la coloration du fruit qui se produit avant que le fruit ne soit mûr ; elle ne constitue donc en rien une garantie de saveur.
- Le fruit doit être charnu, souple au toucher et parfumé.

CONSERVATION

Conservez l'abricot quelques jours avant de les consommer afin pour atteindre le stade de maturation idéal.

BIEN CUISINER L'ABRICOT

L'abricot se consomme aussi bien cru que cuit. Ses saveurs se déclinent en version salée ou sucrée.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

RIZ AU LAIT AUX ABRICOTS



PRÉPARATION

30 minutes

CUISSON

25 min. Casserole

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Sucrée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100 g de riz rond
- 500 ml de lait
- 60 g de sucre
- 200 g d'abricots
- Quelques pistaches

ÉTAPES

- Faire bouillir le lait dans une grande casserole.
- Ajouter le riz avec le sucre et les graines d'une gousse de vanille.
- Laisser cuire sur feu moyen pendant 25 minutes, puis laisser refroidir.
- Pendant ce temps, placer les abricots lavés et dénoyautés dans une casserole et ajouter un peu d'eau pour les couvrir.
- Verser les 60 g de sucre, puis faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les abricots deviennent tendres.
- Mixer, filtrer et laisser refroidir.
- Mettre le riz au lait dans une verrine, puis les abricots et les pistaches concassées. Dégustez !

RIZ AU LAIT AUX ABRICOTS

