

# Abricot

Accueil > Nutrition > Encyclopédie des aliments



Agrandir

- ⊕ Valeur nutritive
- ⊕ Profil santé
- ⊕ Idées recettes
- ⊕ Choix et conservation
- ⊕ La petite histoire de l'abricot
- ⊕ Jardinage biologique
- ⊕ Références

## Valeur nutritive de l'abricot

haut

	Abricot frais, 3 fruits moyens (105 g)	Abricot séché, sulfuré, 6 moitiés (21 g)
<b>Calories</b>	50	51
<b>Protéines</b>	1,5 g	0,7 g
<b>Glucides</b>	11,7 g	13,2 g
<b>Lipides</b>	0,4 g	0,1 g
<b>Fibres alimentaires</b>	2,1 g	1,5 g

**Charge glycémique :** Faible

**Pouvoir antioxydant :** Élevé

Source : Santé Canada. *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2010

## Profil santé de l'abricot

haut



Consommé **frais**, **séché**, en **jus**, en **marmelade** ou en **confiture**, il est riche en **fibres**, en **antioxydants** et en **vitamine A**. **Séché**, il est apprécié des **sportifs** pour l'**énergie** qu'il leur apporte et pour sa forte teneur en **fer** et en **cuivre**.

### Les bienfaits de l'abricot

Plusieurs **études prospectives** et **épidémiologiques** ont démontré qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de **maladies cardiovasculaires**, de certains **cancers** et d'autres **maladies chroniques**<sup>1,2</sup>. La présence d'antioxydants dans les fruits et les légumes pourrait jouer un rôle dans ces effets protecteurs.

L'**abricot** est une source de **fibres**. En plus de prévenir la **constipation** et de diminuer le risque de **cancer du côlon**, une alimentation riche en fibres peut contribuer à la prévention des maladies cardiovasculaires, ainsi qu'au contrôle du **diabète de type 2** et de l'appétit<sup>14</sup>.

Très peu d'études ont analysé les effets spécifiques de l'abricot sur la santé.

- **Gastrite chronique.** Selon une étude, la consommation quotidienne de 3 **abricots japonais** séchés ou marinés (type umeboshi, voir Idées recettes) pourrait diminuer la gravité de la gastrite chronique<sup>17</sup>. La gastrite chronique est une **inflammation** de la paroi de l'estomac, causée par la présence d'une infection à la bactérie *Helicobacter pylori*. L'abricot japonais diminuerait les effets inflammatoires de la bactérie *H. pylori* dans l'estomac. Une inflammation chronique de l'estomac risque, chez certaines personnes, d'engendrer un cancer de l'estomac. Toutefois, d'autres études seront nécessaires afin de confirmer si la consommation de l'abricot japonais peut diminuer ce risque.

### Que contient l'abricot?

**Antioxydants.** Les abricots contiennent différents **antioxydants**, particulièrement des composés phénoliques de la famille des **flavonoïdes**<sup>4,18</sup>. Ces composés permettent de neutraliser les **radicaux libres** du corps et, ainsi, prévenir l'apparition des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de diverses maladies chroniques<sup>3</sup>. Le contenu en antioxydants des **abricots séchés** serait plus élevé que celui des abricots frais<sup>5</sup>. Les purées, confitures et jus (nectars) d'abricots contiennent sensiblement les mêmes composés antioxydants, mais en quantité plus faible que dans les abricots

frais ou séchés<sup>6</sup>.

#### **Abricot et gras, une combinaison gagnante**

Les caroténoïdes, dont le bêta-carotène, sont mieux absorbés dans l'organisme lorsqu'une petite quantité de gras est consommée au même moment<sup>12</sup>. Il est donc tout indiqué de consommer, par exemple, des **abricots séchés** avec quelques **noix** ou encore un **jus d'abricot** avec un morceau de **fromage**.

Les abricots contiennent aussi des **caroténoïdes**<sup>8</sup>, principalement du **bêta-carotène**, un caroténoïde contribuant largement à sa couleur orangée<sup>9</sup>, ainsi qu'une petite quantité de **lycopène**<sup>10</sup>. Dans l'organisme, le bêta-carotène a la capacité de se transformer en **vitamine A**. De façon générale, le contenu total en caroténoïdes de la **pelure des abricots** est de 2 à 3 fois plus élevé que celui de la chair<sup>9</sup>. Même si, à portion équivalente, l'abricot frais contient 2 fois moins de **bêta-carotène** que la **carotte** (l'une des meilleures sources), il en demeure une source très intéressante. Les abricots séchés en renferment un peu moins<sup>11</sup>.

**Fibres.** Les abricots, frais et séchés, sont une source de **fibres alimentaires**. Une portion de ½ tasse (125 ml) d'abricots frais comble respectivement 5 % et 8 % des apports quotidiens recommandés en fibres des hommes et des femmes de 19 ans à 50 ans. Quant aux **abricots séchés**, une portion de ¼ tasse (60 ml) comble 8 % et 12 % de ces mêmes apports<sup>13</sup>.

#### **Vitamines et minéraux principaux**

> [Classification des sources des nutriments](#)

> [Vitamines: leurs fonctions, les meilleures sources](#)

> [Minéraux: leurs fonctions, les meilleures sources](#)

★★★	<b>Vitamine A</b>	L'abricot frais et l'abricot séché sont d' <b>excellentes sources</b> de <b>vitamine A</b> .
★★	<b>Fer</b>	L'abricot séché est une <b>bonne source</b> de <b>fer</b> pour l' <b>homme</b> et une <b>source</b> pour la <b>femme</b> . L'abricot frais est une <b>source</b> de fer pour l' <b>homme</b> .
★★	<b>Cuivre</b>	L'abricot séché est une <b>bonne source</b> de cuivre. L'abricot frais est une <b>source</b> de cuivre.
★	<b>Vitamine B3</b> (niacine)	L'abricot séché est une <b>source</b> de <b>vitamine B3</b> .
★	<b>Vitamine B5</b> (acide pantothénique)	L'abricot séché est une <b>source</b> de <b>vitamine B5</b> .
★	<b>Vitamine C</b>	L'abricot frais est une <b>source</b> de <b>vitamine C</b> .
★	<b>Vitamine K</b>	L'abricot séché est une <b>source</b> de <b>vitamine K</b> pour la <b>femme</b> .
★	<b>Magnésium</b>	L'abricot séché est une <b>source</b> de <b>magnésium</b> pour la <b>femme</b> .
★	<b>Phosphore</b>	L'abricot séché est une <b>source</b> de phosphore.
★	<b>Potassium</b>	L'abricot frais et l'abricot séché sont des <b>sources</b> de <b>potassium</b> .

#### **Plus sucrés, les abricots séchés?**

La quantité de sucre contenue dans un abricot séché est la même que dans un abricot frais. Mais comme dans tout fruit séché, le sucre y est **plus concentré**. Le processus de déshydratation des fruits diminue leur teneur en eau, concentrant ainsi leur contenu en sucre, mais aussi en différents nutriments, incluant les vitamines et les minéraux. Cela fait de l'abricot et des autres fruits séchés des aliments intéressants sur le plan nutritif.

#### **De faux produits à l'abricot**

Plusieurs produits à base d'abricot, tels que la confiture et le jus (nectar), sont prisés des consommateurs. Afin de diminuer les coûts de production de ces produits, certaines entreprises alimentaires substituent parfois de la purée de **pommes**<sup>15</sup> ou de **citrouille**<sup>6</sup> à une quantité d'abricot. Malgré le fait qu'elle soit interdite, cette pratique passe souvent inaperçue, car le goût, la texture ou la couleur du produit final ne sont pas nécessairement modifiés.

#### **Précautions**

##### **Les sulfites**

Les sulfites sont l'un des 9 allergènes alimentaires les plus courants. Leur consommation peut causer des réactions très graves chez les individus qui en sont allergiques. Les **sulfites** sont des composés naturellement présents dans les aliments et dans l'organisme, mais ils se retrouvent aussi sous forme d'additifs alimentaires. Ils sont utilisés comme agents de conservation. Les **abricots séchés** et les produits contenant des abricots – comme la confiture – peuvent être une source de sulfites. Il est donc primordial pour les gens allergiques aux sulfites de bien lire les étiquettes, afin d'éviter de consommer des produits alimentaires qui en contiennent. Même si la réglementation est stricte à ce sujet, on trouve occasionnellement des **sulfites non déclarés** dans

certaines produits - entre autres à base d'abricot<sup>16</sup>. Il importe donc d'être doublement vigilant lorsque l'on consomme de tels produits. Des **abricots séchés sans sulfites** sont maintenant offerts sur le marché. Ils constituent une bonne solution de rechange pour les gens qui doivent éviter la consommation de cet additif alimentaire.

### Le syndrome d'allergie orale

L'abricot est un aliment incriminé dans le **syndrome d'allergie orale**. Ce syndrome prend la forme d'une réaction allergique à certaines protéines d'une gamme de fruits, de légumes et de **noix**<sup>19</sup>. Il touche certaines personnes ayant des allergies aux pollens de l'environnement et est presque toujours précédé par le **rhume des foins**.

Lorsque certaines personnes allergiques au pollen de bouleau consomment l'abricot **cru** (la cuisson dégrade habituellement les protéines allergènes), une réaction immunologique peut survenir. Ces personnes présentent des démangeaisons et des **sensations de brûlure** à la bouche, aux lèvres et à la gorge. Après avoir consommé ou touché l'aliment incriminé, les symptômes peuvent apparaître, puis disparaître, en quelques minutes.

En l'absence d'autres symptômes, cette réaction n'est pas grave et la consommation d'abricot n'a pas à être évitée de façon systématique. Toutefois, il est recommandé de **consulter un allergologue**, afin de déterminer la cause des réactions aux aliments végétaux. Ce dernier sera en mesure d'évaluer si des précautions spéciales doivent être prises.

#### Section Profil santé

Rédaction : PasseportSanté.net

Recherche et révision scientifique sous la direction de Louise Corneau,

Dt.P., M.Sc., nutritionniste, Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF), Université Laval.

(septembre 2010)

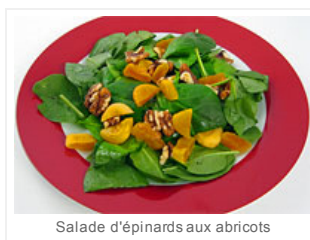


## Idées recettes

haut

### Plats sucrés

- Dans de nombreux **desserts** tels que sorbets, glaces et yogourts glacés, crêpes et soufflés, pudding au riz, gâteaux, clafoutis, charlottes, tartes, muffins. N'hésitez pas à le marier avec l'**amande**, sa compagne idéale.
- **Poché** dans du sirop d'érable ou trempé dans du **chocolat fondu**.
- Particulièrement riche en pectine, il permet de confectionner d'excellentes **confitures** dans lesquelles le jus de **raisin** ou le miel peuvent remplacer le sucre.



Salade d'épinards aux abricots

### Plats salés

- **Vinaigrette**. Mélangez du jus d'abricot avec une **huile végétale**, du vinaigre de cidre, de la moutarde et, si désiré, un peu de sauce tabasco. **avec des abricots**
- **Condiment à la moutarde**. Mélangez ½ tasse de confiture d'abricot (de préférence non sucrée ou sucrée au jus de fruits) avec 2 c. à soupe de moutarde de Dijon. Servez avec une viande ou ajoutez à une vinaigrette.
- **Farce** pour la volaille. Mélangez des abricots secs hachés, des noix de **pacane**, des **oignons**, du **riz sauvage** cuit et des fines herbes.
- **Glacez une volaille** - ou un rôti - avec une confiture d'abricot avant de la faire cuire. Ajoutez à la confiture de l'**ail**, de la sauce soya, de l'huile d'olive et du **romarin**. Réservez une partie de la préparation comme sauce d'accompagnement et étalez le reste sur la viande. Laissez mariner ½ heure avant d'enfourner.
- **Soupe au céleri-rave et à l'abricot**. Faites revenir des dés de **céleri-rave** avec de l'**oignon** finement émincé dans de l'huile d'olive. Ajoutez du bouillon de légumes et des abricots secs et mijotez 45 minutes. Passez au mélangeur, salez, poivrez et servez.
- **Soupe à l'indienne**. Mariez l'abricot avec de la **courge** d'hiver ou de la **citrouille**, des épices (**gingembre**, graines de moutarde et de coriandre, **curcuma**, cannelle, **piment fort**) et du **riz basmati**.
- **Sauce chutney**. Les abricots imparfaitement mûris conviennent particulièrement à ce plat. Réduisez-les en purée avec des feuilles de **coriandre**, de la racine de gingembre, des oignons hachés, du piment fort et du jus de **citron**.

#### Umeboshi : prune ou abricot?

Les Japonais prêtent de nombreuses vertus à l'umeboshi, un mets très prisé dans la cuisine macrobiotique. Il ne provient pas d'une prune, comme on l'affirme souvent, mais d'un abricot de l'espèce *Prunus mume*. Pour préparer l'umeboshi, on marine les abricots dans du sel avant de les faire sécher.

- **Umeboshi**. Ces abricots salés et séchés sont vendus en conserve dans les magasins d'aliments naturels. Une des manières les plus simples de les consommer consiste à les

hacher et à en farcir une boulette de riz que l'on façonne à la main. Trempez les boulettes dans de la sauce soya assaisonnée, si désiré, de raifort japonais (*wasabi*).

- **Salade à la japonaise.** Mélangez des tranches de champignons *shiitakes* frais, ou séchés et réhydratés, avec des morceaux d'abricots secs. Passez quelques minutes à l'eau bouillante des *haricots verts*, des carottes et du daikon (ou un autre type de radis) émincés ou en tronçons. Rafraîchissez-les sous l'eau froide avant de les ajouter aux deux premiers ingrédients. Servez avec une sauce composée de tofu, de tahini (pâte de sésame), de sauce soya, de vinaigre de riz et de mirin (un vin de cuisine japonais), passés au mélangeur. Pour décorer, ajoutez quelques lanières de zeste de citron.

## Choix et conservation

haut 

### Choisir

L'**abricot** devrait être jaune ou orangé, souple au toucher, parfumé et à la peau lisse, signes de maturité. Si nécessaire, vous pouvez faire mûrir les abricots en les mettant dans un sac de papier à la température de la pièce pendant 1 jour ou 2. Évitez les fruits verts, car ils ne mûriront pas.

Les fruits des meilleures variétés d'abricots se trouvent rarement frais en dehors de leur aire de production. En effet, ils résistent mal aux nombreuses manipulations requises au moment de l'entreposage et du transport de longue distance. Les fruits en **conserved** ou **séchés** sont donc souvent plus savoureux du fait qu'ils sont récoltés à pleine maturité et qu'ils proviennent de variétés plus goûteuses.

On trouve aussi de l'**huile** vierge d'abricot, que l'on utilise surtout pour les soins du visage, dans les magasins de produits naturels.

### Conserver

S'ils sont prêts à manger au moment de l'achat, les abricots et ne se conservent pas plus de 2 ou 3 jours à la température de la pièce.

**Réfrigérateur.** Au réfrigérateur, on peut les conserver 1 semaine dans un sac de plastique perforé, mais cela modifie leur texture et leur saveur. Sortez-les quelque temps avant de les déguster.

**Congélateur.** Coupez-les en deux le long du sillon, enlevez le noyau et déposez les moitiés sur une plaque pour les congeler. Placez-les ensuite dans des sacs en plastique et les remettez-les au congélateur.

## La petite histoire de l'abricot

haut 

**Noms communs :** abricot, prune d'Arménie, pomme d'Arménie.

**Noms scientifiques :** *Prunus armeniaca* (synonyme *Armeniaca vulgaris*), *Prunus mume* (abricot japonais).

**Famille :** rosacées.

Le terme « **abricot** », qui est apparu dans la langue française en 1512, a suivi un long parcours étymologique. Il est d'abord venu du latin *praecoquum*, « précoce », par allusion au fait que l'abricotier fleurit très tôt en saison. Il deviendra plus tard castillan (*albaricoque*), en passant par le grec, l'arabe et l'espagnol. On lui attribue également une autre origine grecque, *abros*, qui signifie « délicat » en référence à la fragilité du fruit. Enfin, les Romains l'ont également appelé *aperitum*, qui signifie « fruit qui se mange facilement », du fait que le noyau se détache aisément de la chair.

Les noms **abricot de Saint-Domingue** et **abricot des Antilles** désignent des fruits appartenant au genre botanique *Mammea* et non au genre *Prunus*. Les néologismes « **prucot** » et « **plumot** » désignent les fruits provenant d'hybrides résultant de croisements entre la prune et l'abricot.

Contrairement à ce qu'indique le nom latin de l'espèce (*armeniaca*), l'**abricotier** ne vient pas d'**Arménie**, mais du nord-est de la **Chine**. Il aurait été domestiqué il y a 4 000 ans par une peuplade chinoise qui a sélectionné des variétés particulièrement riches en sucre. Il y a plus de 2 000 ans, les légionnaires romains l'introduiront en Grèce et en Italie. Toutefois, il n'arrivera en France qu'au XV<sup>e</sup> siècle et sa culture ne s'y établira véritablement que 3 siècles plus tard. À peu près à la même époque, les missionnaires espagnols l'implanteront dans le sud de la Californie, où il sera rapidement adopté.

Aujourd'hui, la plus grande production d'abricots se fait dans les **pays méditerranéens** (Turquie, Espagne, Syrie, Grèce, France) et en Iran. En Amérique, ce sont la Californie et le Chili qui dominent le marché. Au **Canada**, on en cultive dans le sud de la Colombie-Britannique et de l'Ontario.

Par macération des fruits dans de l'eau-de-vie, on fait une liqueur qui porte le nom d'**abricotine**. En outre, on tire une **huile** à partir de l'amande du noyau. Bien que comestible, elle est surtout employée en cosmétologie.

## Jardinage biologique

haut 

Bien que tolérant au froid, l'**abricotier** produit peu sous nos latitudes, car ses fleurs très hâtives sont sensibles au gel. Toutefois, certaines **variétés** ont été sélectionnées pour survivre aux températures basses des Prairies canadiennes (zones 3 et 4). On pourrait donc essayer de les cultiver au Québec. Il s'agit des variétés Brookcot, PrairieGold, Strathmore, Sub Zéro, Sunrise et Westcot.

## Pour augmenter les chances d'obtenir des fruits

- On choisit de préférence un endroit orienté à l'est ou au nord afin de retarder la floraison. On protège la plantation contre les vents froids et on évite de planter dans les endroits à poches de gel.
- On dépose un paillis épais sur toute la surface sous laquelle courent les racines pour retarder l'éclosion des bourgeons.
- Pour la même raison, on enduit le tronc d'une peinture blanche destinée à cet usage.
- On évite les endroits où le sol est humide en permanence.



**Sections** Idées recettes, Choix et conservation, La petite histoire de l'abricot, Jardinage biologique.  
**Recherche et rédaction** : PasseportSanté.net

**Mise à jour** : décembre 2010

## Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

### Bibliographie

Agence canadienne d'inspection des aliments. Centre des consommateurs, allergènes alimentaires. Sensibilité aux sulfites. [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Agence canadienne d'inspection des aliments. Rappels d'aliments et alertes de l'allergie. [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)

Agence canadienne d'inspection des aliments. Centre des consommateurs, allergènes alimentaires. Syndrome d'allergie orale. [Consulté le 10 septembre 2010] [www.inspection.gc.ca](http://www.inspection.gc.ca)  
Apricot Producers of California. *Apricotproducers.com* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.apricotproducers.com](http://www.apricotproducers.com)

Dauzat Albert, Dubois Jean, Mitterrand, Henri. *Nouveau dictionnaire étymologique et historique*, Librairie Larousse, France, 1971.

Encyclopedia Britannica. Apricot. *Britannica.com* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.britannica.com](http://www.britannica.com)

FAO. La commercialisation des produits horticoles. Exemple 1 : Les premiers pas. Hunza, nord du Pakistan. *Fao.org* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.fao.org](http://www.fao.org)

Food Resource, Oregon State University. Apricot. *Food.oregonstate.edu* [Consulté le 10 septembre 2010]. [food.oregonstate.edu/](http://food.oregonstate.edu/)

Food Safety Network. Allergy alert - Undeclared sulphites in GGA brand apricot jam.

*Foodsafetynetwork.ca* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.foodsafetynetwork.ca](http://www.foodsafetynetwork.ca)

Kiple Denneth F, Ornelas Kriemhild Coneè (Dir.) *The Cambridge World History of Food*, Cambridge University Press, Grande-Bretagne, 2000.

Kuro5hin. Ume for beginners. *Kuro5hin.org* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.kuro5hin.org](http://www.kuro5hin.org)

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et des affaires rurales de l'Ontario. L'abricot : Un fruit délicieux aux propriétés thérapeutiques. *Omafra.gov.on.ca* [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.omafra.gov.on.ca](http://www.omafra.gov.on.ca)

Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs, 2010. [Consulté le 10 septembre 2010]. [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca)

Tannahill Reay. *Food in History*, Three Rivers Press, États-Unis, 1988.

Toussaint-Samat Maguelonne. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Bordas, France, 1987.

### Notes

1. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. *Dietary intake of fruits and vegetables and risk of cardiovascular disease. Curr Atheroscler Rep* 2003 November;5(6):492-9.
2. Lampe JW. *Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. Am J Clin Nutr* 1999 September;70(3 Suppl):475S-90S.
3. Willcox JK, Ash SL, Catignani GL. *Antioxidants and prevention of chronic disease. Crit Rev Food Sci Nutr* 2004;44(4):275-95.
4. Ruiz D, Egea J, et al. *Characterization and quantitation of phenolic compounds in new apricot (Prunus armeniaca L.) varieties. J Agric Food Chem* 2005 November 30;53(24):9544-52.
5. Karakaya S, El SN, Tas AA. *Antioxidant activity of some foods containing phenolic compounds. Int J Food Sci Nutr* 2001 November;52(6):501-8.
6. Dragovic-Uzelac V, Delonga K, et al. *Phenolic profiles of raw apricots, pumpkins, and their purees in the evaluation of apricot nectar and jam authenticity. J Agric Food Chem* 2005 June 15;53(12):4836-42.
8. Stahl W, Sies H. *Bioactivity and protective effects of natural carotenoids. Biochim Biophys Acta* 2005 May 30;1740(2):101-7.
9. Ruiz D, Egea J, et al. *Carotenoids from new apricot (Prunus armeniaca L.) varieties and their*

- relationship with flesh and skin color. *J Agric Food Chem* 2005 August 10;53(16):6368-74.
10. Mangels AR, Holden JM, *et al.* Carotenoid content of fruits and vegetables: an evaluation of analytic data. *J Am Diet Assoc* 1993 March;93(3):284-96.
11. Karabulut I, Topcu A, *et al.* Effect of hot air drying and sun drying on color values and b-carotene content of apricot (*Prunus armenica L.*). *LWT - Food Science and Technology* 2006;40(5):753-758
12. van Het Hof KH, West CE, *et al.* Dietary factors that affect the bioavailability of carotenoids. *J Nutr* 2000 March;130(3):503-6.
13. OPDQ. *Apports nutritionnels de référence-Recommandations d'apports individuels pour les Canadiens et les Américains*. Manuel de nutrition clinique en ligne 2004.
14. Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber *J Am Diet Assoc* 2002 July;102(7):993-1000.
15. Dragovic-Uzelac V, Pospisil J, *et al.* The study of phenolic profiles of raw apricots and apples and their purees by HPLC for the evaluation of apricot nectars and jams authenticity. *Food Chemistry* 2005;91:373-83.
16. Agence canadienne d'inspection des aliments. [Sulfites - Un des neuf allergènes alimentaires les plus courants qui entraînent des réactions indésirables sévères](#) [Consulté le 9 septembre 2010].
17. Enomoto S, Yanaoka K, *et al.* Inhibitory effects of Japanese apricot (*Prunus mume Siebold et Zucc.; Ume*) on *Helicobacter pylori*-related chronic gastritis. *Eur J Clin Nutr.* 2010; 64, 714-719.
18. Sochor J, Zitka O, *et al.* Content of Phenolic Compounds and Antioxidant Capacity in Fruits of Apricot Genotypes. *Molecules.* 2010; 15, 6285-6305.
19. Pastorello EA, D'Ambrosio FP, *et al.* Evidence for a lipid transfer protein as the major allergen of apricot. *J Allergy Clin Immunol.* 2000; 105, 371-377.

## A lire aussi

- > [Sandwich roulé aux poivrons grillés, aux oignons caramélisés et à la luzerne](#)
- > [Salade taboulé aux abricots](#)

[Consulter la fiche en bref](#)

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle de textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2013 Oxygem

Ce site respecte les principes de la charte HONcode. [Vérifiez ici.](#)

[RECHERCHE](#)