



ARGOUSIER

Description

L'argousier est un arbuste indigène des régions du nord de l'Europe et de l'Asie. Il peut résister à des températures aussi basses que - 40°C et est tolérant à la sécheresse et au sel. L'argousier a besoin de plein soleil pour bien se développer. Les fruits de l'argousier sont de forme et de couleur variables, mais ils sont habituellement globulaires ou ovales et de couleur jaune à orange vif. La forme et la taille des fruits, ainsi que le contraste entre leur couleur et celle du feuillage lui confèrent ses qualités ornementales. **Son goût** acidulé rappelle celui du fruit de la passion et de l'ananas.



Propriétés et bienfaits pour la santé

Les fruits et les graines de l'argousier sont depuis bien longtemps réputés pour leur teneur exceptionnelle en vitamine C, bêta-carotène et autres actifs antioxydants. En plus de son rôle d'antioxydant, la vitamine C contribue au maintien de l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré. Les baies contiennent également de la vitamine A. Le rétinol est l'une des formes actives de la vitamine A dans l'organisme. Les graines des baies d'argousier sont quant à elles, riches en acides gras essentiels, principalement insaturés

Source : Léa Zubiria, Diététicienne Nutritionniste, 2021

Composition nutritionnelle

Le fruit de l'argousier suscite l'intérêt depuis des milliers d'années en Europe comme en Asie. Pour cause, cette petite baie bénéficie d'une teneur record en vitamine C antioxydante, avec plus de 360 mg pour 100 g. La baie d'argousier est peu calorique, peu sucrée et très riche en fibres alimentaires. Elles confèrent à la baie d'argousier un fort pouvoir rassasiant et favorisent le transit intestinal ainsi que le bien-être digestif.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	82 kcal
Potassium	193 mg
Calcium	22 mg
Magnésium	30 mg
Fer	1,4 mg
Fibres	20 mg

Utilisation

En Europe, on trouve des jus, des gelées, des liqueurs, des bonbons, des tablettes de vitamine C et de la crème glacée à l'argousier. En Chine et en Russie, on retrouve aussi des huiles, des breuvages alcoolisés, du thé, des confitures, des colorants alimentaires ainsi que des shampooings anti-pellicules et contre la perte des cheveux. En usage interne, sous forme de tisane (feuilles et pulpe), l'argousier est employé pour le traitement et la prévention des ulcères d'estomac et du duodénum, de l'hyperlipémie du sang, des maux d'yeux, de la gingivite et des maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes¹.

¹-<http://www.argousier.qc.ca/fra/default.asp>

Produits disponibles à la ferme

Frais, congelés.



RECETTES

Muffins aux baies d'argousier

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2½ tasses de farine • 1 tasse de cassonade • 1 c. à café de poudre à pâte • 1 c. à café de bicarbonate de soude (levure chimique) • 1 tasse de lait • 2 œufs • 1/3 tasse d'huile végétale • 250 g de baies d'argousier 	<p>Préparation</p> <p>Préchauffer le four à 425 °F.</p> <p>Dans un bol, mélanger farine, cassonade, poudre à pâte et levure. Battre les œufs et les ajouter au mélange avec l'huile végétale. Verser le lait puis bien mélanger jusqu'à consistance homogène.</p> <p>Incorporer les baies d'argousier. Remplir des moules à muffins en silicone (ou graissés) aux trois quarts. Cuire 5 minutes puis diminuer la température à 375 °F Terminer la cuisson pendant 25 minutes.</p>
---	--



Sorbet à l'argousier



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2¾ tasses (650 ml) eau • 1¼ tasse (500 g) sucre • ½ tasse (125 g) sirop de maïs blanc • 1 ½ tasse (375 ml) jus d'argousier 	<p>Préparation</p> <p>Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre et le sirop de maïs. Porter à ébullition en brassant pour fondre le sucre. Laisser bouillir 1 minute. Laisser refroidir, ajouter le jus d'argousier.</p> <p>Préparer la sorbetière selon les spécifications du fabricant. Turbiner le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien pris. Conserver au congélateur.</p>
---	--

Le Grand Argousier

<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 oz de Grand Marnier • 3 oz de jus d'argousier sucré au miel 	<p>Préparation</p> <p>Mélanger tous les ingrédients dans le shaker puis bien brasser. Verser dans un verre et décorer avec quelques baies d'argousier.</p>
--	---



Cocktail à l'argousier



<p>Ingrédients</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1,5 oz de gin • 1 oz de jus de baies d'argousier • 0,5 oz de miel • 0,5 oz de sirop de roses • 3 oz d'eau pétillante, réfrigérée 	<p>Préparation</p> <p>Si désiré, tremper un verre dans de l'eau, puis dans un plat peu profond de pulpe d'un mélange de pulpe d'argousier et de sucre d'érable.</p> <p>Verser les 4 premiers ingrédients dans un verre rempli de glaçons.</p> <p>Mélanger à l'aide d'une cuillère.</p> <p>Verser l'eau pétillante</p>
--	--

Plus de recettes à <https://quenebro.ca/recettes/>