



## ARONIA

### Description

L'aronia à fruits noirs est un arbuste très rustique, indigène de l'est du Canada et reconnu pour ses bienfaits pour la santé. C'est un petit fruit rond d'un noir brillant dont la taille ressemble à celle du bleuet. Les baies mûrissent à l'automne et restent suspendues à l'arbre pendant un certain temps après leur pleine maturité. Elles sont en général récoltées entre la fin d'août et le début d'octobre, selon la région. Les baies récoltées plus tard en saison auront eu le temps de développer plus de sucres et de saveur. Les baies d'aronia ont une texture assez ferme et de minuscules graines imperceptibles. **Son goût** unique est à la fois astringent et sucré.



### Propriétés et bienfaits pour la santé

Les baies sont naturellement riches en divers antioxydants, notamment en anthocyanes qui bloquent les effets néfastes des radicaux libres qui agressent toutes nos cellules, en particulier leurs membranes et leur code génétique. Concrètement, les extraits de baies ou le jus d'aronia exercent in vitro et in vivo des effets cytoprotecteurs puissants, en renforçant les défenses antioxydantes de l'organisme. Ils sont notamment capables de neutraliser les radicaux libres toxiques. Dans ces conditions, les baies préviennent le vieillissement cellulaire prématuré, ainsi que de nombreuses pathologies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires et les cancers. De surcroît, riches en vitamine C, les produits à base d'aronia ont des bienfaits et propriétés réparatrices et cicatrisantes. Ainsi, cette plante peut servir en tant que soin anti-âge, afin d'obtenir une peau à l'aspect plus jeune, tonifiée et revitalisée.

Sources : <https://doctonat.com/aronia/>

### Composition nutritionnelle

La baie séchée est très appréciée pour son goût plus sucré, mais également pour ses grandes vertus nutritionnelles et sa richesse en composés bioactifs. Elle renferme : Vitamines C, B (B1, B2, B6 et B9), E, provitamine A, Calcium, magnésium, fer, zinc, phosphore et potassium, acides aminés, tanins et polyphénols, acides organiques, glycosides. Gorgée d'eau (79%), elle est un excellent diurétique. 100 g de baies d'aronia équivaut à 46 calories.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	270 kcal
Potassium	218 mg
Calcium	32 mg
Magnésium	16 mg
Fer	1 mg
Fibres	56 mg

### Utilisation

Une fois récoltées, à la fin de l'été, on peut réaliser avec les baies du jus, du thé aromatisé, de délicieuses confitures ou gelées et même des gâteaux. Séchées, elles s'incorporent facilement dans une salade de fruits, un yaourt ou un smoothie. Elles sont également utilisées comme colorant alimentaire. N'hésitez donc pas à consommer les baies séchées, qui auront un goût plus sucré, tout en conservant toutes leurs propriétés et bienfaits.

*Bon à savoir* : le jus, associé aux yaourts, renforce significativement le potentiel antioxydant de votre supplémentation et ainsi les bienfaits sur votre santé générale.

### Produits disponibles à la ferme

Frais en saison



## RECETTES

### Cake au citron et baies d'aronia

<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 140 g beurre mou</li> <li>• 2 citrons bio (zeste + jus)</li> <li>• 150 g sucre brun</li> <li>• 50 g yogourt nature</li> <li>• 2 c à c poudre à lever</li> <li>• 1 c à c bicarbonate de soude</li> <li>• 400 g farine</li> <li>• 250 g baies d'aronia</li> <li>• 1 pincée sel</li> <li>• 2 œufs</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Préchauffer le four à 190°C. Mélanger le sucre, le zeste et le beurre jusqu'à que le mélange blanchisse. Ajouter les 2 œufs, le jus de citron et le yogourt. Fouetter à nouveau. Incorporer la farine, la poudre à lever et le bicarbonate, ainsi qu'une pincée de sel. Fouetter jusqu'à l'obtention d'un appareil bien homogène. Ajouter les baies délicatement, avec une maryse. Beurrer un moule à cake et y verser l'appareil. Enfourner env. 45 à 55 minutes. Laisser refroidir 20 à 30 minutes avant de démouler. Servir avec ou sans glaçage</p>
--	--



### Confiture d'aronia



<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 800g de baies d'aronie</li> <li>• 600g de sucre</li> <li>• 400ml d'eau</li> <li>• Le zeste et le jus d'une orange</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Faire bouillir à feu assez vif 15 à 20min en brassant de temps en temps. Pas besoin de pectine puisque le fruit en contient beaucoup. Mettre en pot et sceller pour conserver</p>
---	--

### Cocktail Aronia Sunrise

<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 oz de tequila de qualité</li> <li>• 1 oz de sirop d'aronia</li> <li>• 4 oz de jus d'orange</li> <li>• Zeste d'une demi-lime</li> <li>• 1 tranche d'orange</li> <li>• Glace au goût</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Dans le verre de votre choix, mettre quelques glaçons avec le sirop d'aronie. Dans un shaker, verser la tequila, le jus d'orange et le zeste de lime. Agiter pendant une quinzaine de secondes. Verser le contenu du shaker sur les glaçons et le sirop, puis garnir d'une tranche d'orange.</p>
--	---



### Cocktail Gin Aronia



<p><b>Ingrédients</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 once de sirop d'aronia</li> <li>• 3/4 once de jus de citron fraîchement pressé</li> <li>• 2 onces de gin</li> </ul>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Remplissez un shaker de glace. Mesurez le sirop d'Aronia, le jus de citron et le gin dans le shaker. Couvrez et secouez vigoureusement le cocktail pendant 15 à 30 secondes, puis filtrez dans un verre à cocktail réfrigéré. Servez immédiatement.</p>
--	--

Plus de recettes à <https://aronia-swiss.ch/fr/aronia/recettes-a-base-daronia/>