



AMÉLANCHE

Description

L'amélanchier est originaire d'Amérique du Nord où il est plus connu sous le nom de Saskatoon Berry et produit une baie délicieuse appelée amélanche, qui ressemble à une petite poire. Cet arbuste est adapté à notre climat froid. Il pousse bien dans les sols lourds et tolère la sécheresse. Les baies sont de couleur pourpre à bleu-violet, elles ont une teneur accrue en pectine et conviennent donc davantage aux confitures et aux gelées. Cet arbuste croît en plein soleil de préférence et ses fruits sont très appréciés par les oiseaux. **Son goût** sucré s'apparente à celui du bleuet, et on dit parfois qu'il rappelle celui des amandes.



Propriétés et bienfaits pour la santé

Les baies de l'amélanchier possèdent des propriétés médicinales et nutritionnelles riches en divers éléments essentiels tels que les glucides, les protéines, les lipides et les fibres. De plus, les fruits de l'amélanchier sont des antioxydants comparables à ceux des bleuets. Ils contribuent à la lutte contre les maladies cardio-vasculaires et à la régulation du taux de cholestérol nocif. La baie d'amélanchier contient des polyphénols et des anthocyanes. Ces pigments responsables de la couleur rouge, bleue et pourpre des fruits et légumes sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement, tel le cancer. Les fibres favorisent le bon fonctionnement des intestins. Elles peuvent contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.

Sources : *Terroir et Saveur, MAPAQ*

Composition nutritionnelle

Les baies d'amélanchier renferment des quantités relativement importantes de glucides (20% de saccharoses et 10% de sucres réducteurs), de protéines et de lipides. Elles sont, également, riches en fibres, en vitamine C, en magnésium, en fer, en calcium, en zinc et en vitamine A. Son haut taux de pectine en fait un fruit privilégié pour faire des confitures, pures ou en association avec d'autres fruits.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	85 kcal
Potassium	162 mg
Calcium	42 mg
Magnésium	23 mg
Fer	1 mg
Fibres	62 mg

Utilisation

Les baies de l'amélanchier sont délicieusement sucrées. Le goût de ces baies s'apparente à celui du bleuet. Elles peuvent être consommées fraîches, séchées, congelées et même cuites. Ce fruit peut être employé dans plusieurs utilisations culinaires. En voici quelques exemples: gelées, confitures, compotes, coulis, vins, liqueurs, aromatiser un vinaigre, tartes, sirops, crèmes glacées, pâtisseries, coulis, vinaigre, alcool de macération, parfum pour yogourt, muffins, scones, clafoutis, tartes, cheesecakes, smoothie.

Produits disponibles à la ferme

Frais en saison



RECETTES

Compote d'amélanthes

Ingrédients	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> • 350 g (500 ml ou 2 tasses) d'amélanthes ou autres petits fruits • 80 ml (1/3 de tasse) de sucre à glacer • 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron • Zeste de citron (facultatif) 	<p>Dans une petite casserole, porter à ébullition les amélanthes, le sucre à glacer, le jus de citron et le zeste (si désiré).</p> <p>Abaisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes en brassant à l'occasion.</p> <p>Si désiré, écraser grossièrement les fruits avant de mettre la compote en pot.</p> <p>Réfrigérer ou congeler en portions.</p>



Clafoutis aux Amélanthes



Ingrédients	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> • 200 g de farine • 100 g de sucre • 75 g de beurre fondu • 3 œufs • 450 g d'amélanthes 	<p>-Faites fondre le beurre doucement</p> <p>-Dans un cul de poule, battez au fouet (ou dans le robot) le sucre et le beurre fondu</p> <p>-Ajoutez les œufs et la farine en alternant et en continuant de battre</p> <p>-Beurrez un moule (diamètre 26 cm), et versez-y la pâte</p> <p>-Disposez dessus les fruits en les enfonçant légèrement</p> <p>-Enfournez pour 25 mn à 375 F et baissez le th. à 350 F ° pour 10 mn.</p>

Gin tonic à l'amélanchier

Ingrédients	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> • 2 oz de London dry gin • 0,75 oz (au goût) de sirop d'amélanche • 5 oz d'eau tonique • Quelques glaçons pour compléter le verre 	<p>Ajouter le gin et le sirop d'amélanche.</p> <p>Bien mélanger à la cuillère.</p> <p>Ajouter l'eau tonique.</p> <p>Compléter avec les glaçons.</p> <p>Décorer d'amélanthes.</p>



Liqueur de baies d'amélanchier



Ingrédients	Préparation
<ul style="list-style-type: none"> • 1 ½ tasses d'amélanthes fraîches ou congelées • 1 tasse de brandy • 1 tasse de vodka (vol. 60 %.) • Sirop simple riche 	<p>Faites cuire les amélanthes dans ¼ de tasse d'eau sur feu moyen de 5 à 8 minutes.</p> <p>Retirez-les du feu, puis écrasez les baies avec un pilon</p> <p>Versez les baies dans un pot Mason d'un litre, ajoutez le brandy et la vodka, puis secouez la préparation vigoureusement pendant environ 15 secondes. Filtrez les baies à nouveau et ajoutez du sirop simple.</p>

Plus de recettes à <https://recettes.de/amelanche>