



AMÉLANCHIER
Amelanchier canadensis

PARTIE

fruit

CUEILLIR

mi-juillet

GOÛT

sucré

CUISINER

fruit frais,
tarte

Riche en antioxydants et en pectine.

Présent en forêt boréale.

Attire les oiseaux.

Mellifère (utilisé par les abeilles pour élaborer le miel).

L'amélanche est le fruit de l'amélanquier, un grand arbuste rustique qui pousse autant dans nos climats qu'à l'état sauvage. Cet arbuste donne des petits fruits en grappe qui ressemblent aux bleuets, mais qui sont un peu plus gros et qui ont parfois une teinte rougeâtre. Plus sucrés que nos bleuets sauvages, ces fruits sont délicieux tels quels. On peut en faire de la confiture, du sirop, de la gelée ou des desserts (tartes, gâteaux, etc.).

Les amélanches contiennent beaucoup d'antioxydants. Ce petit fruit est beaucoup plus connu dans l'Ouest canadien, où on l'appelle « Saskatoon berry ». Au Québec, les vergers sont surtout concentrés au Saguenay–Lac-Saint-Jean et en Mauricie. On appelle aussi les amélanches « petites poires » ou « poires sauvages ».

Source : 5 petits fruits méconnus bien de chez nous. Auteur : Marie-Ève Laforte : canalvie.com

RECETTE

Compote d'amélanches

Préparation. 5 min Cuisson 10 min

Rendement: 300 ml

Ingrédients

- 350 g (500 ml ou 2 tasses) d'amélanches 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)

Préparation

1. Dans une petite casserole, porter à ébullition les amélanches, le sucre à glacer, le jus de citron et le zeste (si désiré).

2. Abaisser le feu et laisser mijoter environ 10 minutes en brassant à l'occasion.
3. Si désiré, écraser grossièrement les fruits avant de mettre la compote en pot.
4. Réfrigérer ou congeler en portions.

Notes

Les amélanches peuvent être remplacées par d'autres petits fruits, seuls ou en mélange. La durée de conservation est moindre que celle d'une confiture puisque la compote contient moins de sucre.

Il est possible de la réfrigérer, de la congeler ou de la mettre en conserve en lui faisant subir un traitement thermique dans des bocaux stérilisés.

Auteur: Isabelle Côté Nutritionniste

Source : <https://isabellecotenutritionniste.com/recettes/compote-damelanches/>

UNE COURTE VIDÉO :

<https://youtu.be/dyd514uSKF0>