



ARGOUSIER
Hippophae rhamnoides

PARTIE

fruit

CUEILLIR

sept. à
déc.

GOÛT

acidulé,
sucré
(après gel)

CUISINER

jus et
confiture

Fixateur d'azote

L'argousier (nom à la fois de l'arbuste et de son fruit) est originaire d'Asie, où il est consommé depuis des millénaires. On récolte les petites baies ovales et de couleur orangée, qui poussent directement près des branches. En plus d'être bourré d'antioxydants, l'argousier est l'un des aliments possédant le plus de vitamines au monde. Pour vous donner une idée, à quantité égale, il contient 30 fois plus de vitamine C que l'orange! Son goût prononcé et acide se compare à un mélange de fruits tropicaux : l'ananas, le fruit de la passion, l'orange et le citron. Dans la cuisine, on peut en faire du jus, des confitures, de la liqueur alcoolisée, des chutneys, de la tisane et de la crème glacée. On le retrouve aussi dans certaines épiceries, notamment dans l'allée des surgelés. L'argousier peut ainsi faire d'excellents smoothies.

La particularité de l'argousier est qu'il **possède de nombreuses propriétés médicinales** : on l'utilise par exemple pour traiter les brûlures et les plaies cutanées, les pellicules, les maladies oculaires, les ulcères d'estomac, l'hypertension... Finalement, l'industrie des cosmétiques l'adore pour sa capacité de ralentir le vieillissement de la peau. On retrouve plusieurs producteurs d'argousier au Québec, répartis un peu partout, de l'Estrie à la Côte-Nord. Pour plus d'information et pour obtenir des recettes, voir le site de [l'Association des producteurs d'argousier du Québec](#).

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

RECETTE

PURÉE D'AGOUSIERS Par chef Christophe Alary

N.B. Faire congeler les fruits pour un goût plus sucré

Rincer les baies congelées sous l'eau froide.

Déposer au moins 500 ml (2 tasses) de baies dans un mélangeur de type Blender ou dans un contenant haut et étroit pour un pied mélangeur (mixeur). Réduire en purée pendant 30 secondes à 1 minute.

Verser progressivement dans un tamis ou un chinois étamine, bien presser pour extraire le maximum de purée et de jus.

Réfrigérer aussitôt.

Utilités de l'argousier en purée:

Intégrer dans un potage de légumes passés (mixés) comme un velouté de carotte, un velouté de céleri rave, un velouté de courge musquée, etc.

Ajouter dans des pâtes à gâteau, on peut aisément remplacer une partie du yogourt dans le gâteau au yogourt, pour ajouter dans un pudding, etc.

Réaliser un coulis sucré ou une sauce salée.

N.B. La purée est la préparation de base qui sera la plus riche en goût d'argousier, comme il y'a peu de pulpe, elle reste tout de même assez liquide.

VIDÉO 5.23 minutes. (France) <https://youtu.be/uQddb-zu-bA>