

Des Québécois à découvrir!



Baies d'argousier

Août à octobre



1 PORTION
125 ML (1/2 TASSE)

Provenant de l'argousier, un arbrisseau, ces petits fruits ovales et orangés possèdent un goût acidulé, rappelant celui du fruit de la passion et de l'ananas.



PARTICULARITÉ QUÉBÉCOISE

On retrouve une vingtaine de variétés comestibles; il y en a pour tous les goûts! Certaines sont privilégiées pour l'industrie cosmétique ou médicinale.



SANTÉ

Excellente source de vitamine C, laquelle joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.
C'est aussi un antioxydant.



CONSERVATION

Les baies d'argousier se vendent la plupart du temps congelées. Puisqu'elles poussent en grappes denses à la base des branches, elles sont difficiles à récolter. Les branches sont donc coupées et congelées. Les fruits sont ensuite détachés et vendus congelés.



TRUCS CUISTOT

CRUES

Les baies d'argousier se consomment crues, mais elles sont surtout transformées en plusieurs produits savoureux: jus, huiles, confitures, sorbets et compotes.

CUITES

Elles sont l'ingrédient de base parfait pour des muffins qui sortent de l'ordinaire ou encore, pour une sauce accompagnant les viandes, comme le canard.



J'aime 5 à 10 portions par jour
jaime5a10.ca