



## L'argousier

### Caractéristiques et recettes



2060, bas de l'église nord  
Saint-Jacques, Qc J0K 2R0  
(450) 839-6464

## Table des matières

Les vertus de l'argousier .....	4
Recettes à base de fruits.....	16
Barres tendres à la confiture d'argousier.....	16
Infusion à l'argousier .....	17
Magrets de canard, sauce à l'érable et argousier.....	18
Muffins argousier et chocolat noir.....	19
Muffins aux bananes, argousier et chocolat .....	19
Poke Bowl à l'argousier.....	20
Poitrine de poulet mariné à la moutarde et argousier.....	21
Sauce barbecue à l'argousier.....	22
Recettes à base de jus.....	23
Boisson effervescente (soda) à l'argousier .....	23
Caramel maison à l'argousier.....	24
Ceviche de pétoncles à l'argousier.....	24
Chutney de tomates vertes à l'argousier .....	25
Confiture à l'argousier .....	25
Confiture de fraises et argousier .....	26
Confiture d'argousier au thym et au basilic.....	26
Filet de morue poché à l'argousier, quinoa à la grenobloise .....	27
Gâteau aux dattes et argousier .....	28
Gelée d'argousier .....	29
Muffins au miel et à l'argousier.....	29
Poires pochées à l'argousier .....	30
Pouding aux pommes et à l'argousier .....	30
Sauce piquante à l'argousier .....	31
Sirop d'argousier .....	31
Sirop d'argousier .....	32
Sorbet à l'argousier .....	32
Tarte aux pommes et à l'argousier .....	33
Vinaigrette à l'argousier.....	33
Vinaigrette à l'argousier.....	34

Recommandations pour la transformation de l'argousier..... 35  
Table de conversion..... 37

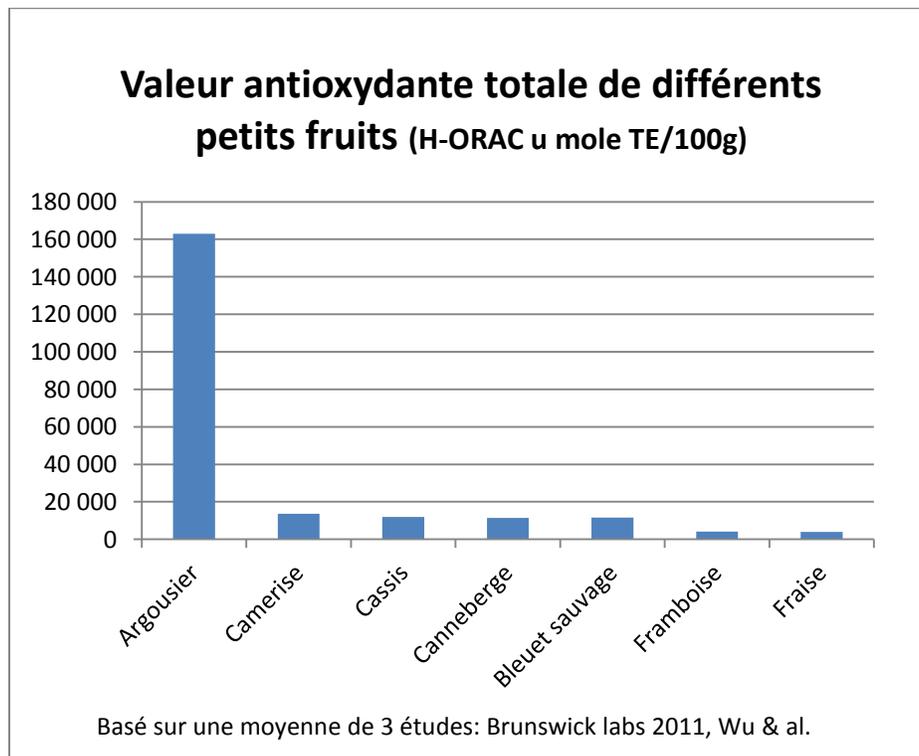
## Les vertus de l'argousier

L'argousier (*Hippophae rhamnoides* L.) est un arbuste décadu, rustique et dioïque qui appartient à la famille des Éléagnacées. L'argousier se dit seabuckthorn en anglais et Star-bu en chinois et en tibétain).

Son nom scientifique, « hypophae » provient du grec et signifie « hippo » cheval et « phae » brillant. Les Grecs l'utilisaient pour favoriser la prise de poids des chevaux et lustrer leur pelage. En Chine et en Russie, l'argousier est, depuis des siècles, utilisé comme plante médicinale. En Europe, si les baies ont servi de « tonique » dès le Moyen-Âge, leur utilisation médicinale ne s'est imposée que depuis quelques dizaines d'années.

Ses fruits, des baies orangées qui s'installent en masses compactes sur les branches, comptent parmi les plus nutritifs et vitaminés de tout le règne végétal. Ils sont consommés depuis des siècles en Europe et en Asie d'où l'arbuste provient. Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines C, E, A, B1, B2, F, K et P, en protéines (principalement globuline et albumine), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linoléique et linoléique), en acides aminés, en sucres et en hydrates de carbone.

L'activité antioxydante de l'argousier est de 93,6%.



Actuellement, l'argousier attire l'attention de nombreux chercheurs à travers le monde, incluant ceux de l'Amérique du Nord, principalement pour ses valeurs nutritives et médicinales. La concentration en vitamine C de ses fruits est 30 fois supérieure à celle de l'orange, 25 fois celle de la fraise et 5 fois celle du kiwi.

Leur teneur en vitamine E excède celle du blé, du maïs et de la fève de soja. En Europe et en Asie, on utilise des préparations d'huile d'argousier dans les hôpitaux pour le traitement des brûlures, des plaies de lit et autres complications cutanées. Une dizaine de médicaments ont été conçus à partir des huiles et sont disponibles sous différentes formes (liquide, pastilles, liniments, suppositoires, aérosols, etc.). En usage interne, l'argousier est employé pour le traitement et la prévention des ulcères d'estomac et du duodénum, de l'hyperlipémie du sang, des maux d'yeux, de la gingivite et des maladies cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle et les maladies coronariennes.

En Russie, il est utilisé pour aider à la régénération des tissus après des traitements de radiothérapie.

En Europe, on trouve des jus, des gelées, des liqueurs, des bonbons, des tablettes de vitamine C et de la crème glacée à l'argousier. En Chine et en Russie, on retrouve aussi des huiles, des breuvages alcoolisées, du thé, des confitures, des colorants alimentaires ainsi que des shampooings anti-pellicules et contre la perte des cheveux. L'industrie des cosmétiques considère d'ailleurs que les huiles de l'argousier ont des propriétés uniques pour ralentir le vieillissement de la peau. Plusieurs crèmes faciales fabriquées en Europe et en Asie en contiennent. Le potentiel pour les applications cutanées telles que les masques, les lotions pour le corps, les crèmes solaires et les shampooings est considérable. L'industrie des nutraceutiques considère également avec un grand intérêt l'argousier.

Le jus de l'argousier peut servir de supplément vitaminé dans les breuvages pour sportifs, les feuilles peuvent être transformées pour en faire des tisanes revigorantes et nutritives, les huiles peuvent entrer dans la composition d'aliments qui aident à prévenir les maladies cardio-vasculaires, etc. » <sup>(1)</sup>

Les vertus médicinales de l'argousier ont été décrites pour la première fois dans un traité tibétain de médecine classique du VIII<sup>e</sup> siècle intitulé rGyud Bzi.

L'industrie de l'argousier a pris son essor en Russie au cours des années 1940, lorsque des scientifiques ont commencé à étudier les substances biologiquement actives contenues dans les fruits, les feuilles et l'écorce.

Durant la dernière décennie, des chercheurs du monde entier et, plus récemment, de l'Amérique du nord, ont prêté une attention considérable à l'argousier surtout en raison de ses propriétés nutritionnelles et médicinales. <sup>(2)</sup>

Plusieurs personnes s'entendent pour dire que le fruit de l'argousier est le fruit le plus complet de la création.

L'argousier est considéré comme la prochaine génération de produits phytopharmaceutiques en raison de sa valeur médicinale considérable <sup>(2)</sup>.

Très rustiques, les argousiers sont peu sensibles aux maladies ou aux parasites.

Les vertus médicinales de l'argousier ont été reconnues, il y a une centaine d'années même si les argouses sont consommés depuis des siècles en Europe et en Asie. Les médecins tibétains l'utilisent pour soigner les affections cutanées, les troubles digestifs et circulatoires, les affections pulmonaires et les règles douloureuses. Les chercheurs soviétiques, lors de la conquête de l'espace dans les années 1950, se sont de très près intéressés à la plante : les argouses se trouvaient au menu des cosmonautes qui, par ailleurs, s'appliquaient une crème à base d'argousier pour se protéger contre les radiations cosmiques.

En Russie, l'argousier est surnommé "l'ananas de Sibérie" autant pour sa richesse en vitamines que pour le goût légèrement acidulé de ses baies. Aujourd'hui, c'est surtout en Amérique du Nord que se poursuivent les études sur les propriétés de ce fruit. Les fruits, de même que les feuilles et les graines, sont très riches en vitamines (C, E, A, F, K, P et du groupe B), en oligo-éléments (azote, phosphore, fer, manganèse, bore, calcium...), en acides gras saturés (acides palmitique et palmitoléique) et insaturés (acides linoléique et linolénique) et en acides aminés. Des récentes recherches ont montré l'utilité de la plante pour lutter contre les radiations, réduire l'agrégation plaquettaire, traiter les ulcères gastriques et ralentir les risques du cancer : toutefois ces travaux doivent être confirmés.

**L'argousier est particulièrement bien adapté au climat septentrional du Québec.**

## **Les fruits de l'argousier sont exceptionnellement riches en :**

### **Vitamine C**

L'argousier est trente fois plus riche en vitamine C que l'orange. Trois cuillères à soupe de jus d'argousier vous offriront tous vos besoins en vitamine C pour une journée. Pas évident de trouver mieux !

Rappelons que la vitamine C est un antioxydant extrêmement puissant, qui permet de lutter contre le vieillissement. Elle aide aussi à résister aux infections, et à bien assimiler le fer contenu dans l'alimentation. Attention, à cause de cette richesse, il est déconseillé de consommer de l'argousier le soir : il est légèrement stimulant et peut empêcher les plus sensibles de s'endormir.

### **Vitamine E**

L'argousier est aussi très riche en vitamine E. Vitamine antioxydante comme la vitamine C, elle a aussi un effet anti-inflammatoire, c'est pourquoi elle est protectrice contre les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

### **Vitamine F**

Acide gras jouant un rôle dans la formation des neurones et des tissus nerveux ;

### **Vitamine P**

Aussi appelée vitamine C2, elle protège le foie ;

### **Oméga 7**

Acides gras essentiels qui :

- Maintiennent la santé de la peau ;
- Se trouvent uniquement dans deux espèces végétales, l'argousier et la noix de Macadamia ;

### **Oméga 3**

De nombreuses études cliniques concluent que les acides gras oméga-3 diminuent les risques de maladies cardiaques. En plus de prévenir la formation de caillots dans le sang (souvent responsables de l'infarctus du myocarde), ils diminuent le taux de triglycérides, ce qui réduit d'autant les risques de troubles vasculaires. Les acides gras oméga-3 contribuent également à la diminution de la pression artérielle et du taux de cholestérol, en plus de stabiliser le rythme cardiaque.

En plus d'être bénéfiques pour le cœur, les acides gras oméga-3 auraient une incidence sur la prévention et le traitement de certains cancers. Des études

françaises ont permis d'observer de meilleurs résultats dans le traitement du cancer du sein par radiothérapie chez celles qui consommaient des acides gras polyinsaturés. Chez certaines, on a même enregistré une régression de 60 % des tumeurs après seulement 12 jours de traitement. Les chercheurs ont par ailleurs observé une carence en DHA chez les femmes atteintes de tumeurs au sein résistantes aux traitements traditionnels

### **Oméga 6**

S'il est consommé dans le bon ratio avec l'oméga-3, l'oméga-6 contribue à :

Affaiblir les douleurs et souffrances liées à l'arthrite rhumatoïde,  
Soulager la gêne provoquée par le syndrome prémenstruel, l'endométriose, la maladie fibrokystique du sein,  
Décroître les symptômes de l'eczéma et du psoriasis,  
Dissiper l'acné et la couperose,  
Prévenir et améliorer la neuropathie diabétique,  
Garder la santé de la peau, des yeux, des cheveux et des articulations,  
Rabaisser le taux de cholestérol,  
Prévenir l'inflammation musculaire,  
Lutter contre les maladies cardio-vasculaires (notamment la maladie de l'artère coronaire),  
Développer le cerveau (chez les enfants) et transmettre les signaux nerveux,  
Fabriquer (avec l'oméga 3) des substances similaires à des hormones appelées prostaglandines (utilisées pour réguler diverses fonctions du corps),  
Assister le traitement du cancer (en augmentant l'efficacité de la chimiothérapie et à réduire les effets secondaires de la chimiothérapie).

### **Oligo-éléments**

Divers, qui protègent et maintiennent la santé de l'organisme : fer, manganèse, phosphore, potassium, calcium et magnésium

### **Riche en caroténoïdes, l'argousier est antiviellissement**

On peut se douter que l'argousier est riche en caroténoïdes en regardant sa belle couleur orangée.

Ces éléments importants luttent contre les radicaux libres et protègent (entre autres) contre le vieillissement lié aux dommages effectués par les UV.

### **L'argousier est bon pour la peau**

Plus concrètement, si l'argousier est aussi connu, c'est parce qu'il a des effets bénéfiques sur la peau et les muqueuses.

En ingrédient de crèmes ou sous forme d'huile pure, il améliore l'hydratation des peaux sèches. Il est aussi conseillé pour aider à la cicatrisation en cas de brûlures, écorchures et autres bobos.

### **Antioxydants**

Qui stimulent la croissance des cellules du derme et de l'épiderme et retardent les effets du vieillissement ;

### **Des vertus santé utilisées en médecine asiatique traditionnelle**

Traditionnellement, en Chine et dans le reste de l'Asie, on fait un usage plus large encore de l'argousier. Ce ne sont pas seulement les baies et graines qui sont utilisées, mais aussi les feuilles et l'écorce. Et la plante est utilisée non seulement pour la peau, mais aussi contre les maladies cardiovasculaires, les problèmes de digestion, les règles douloureuses et autres.

L'huile d'argousier était déjà utilisée dans l'Antiquité pour ses vertus vermifuges, toniques, astringentes, anti-infectieuses ou anti sclérotiques.

Les baies d'argousier sont consommables, entre autres, sous forme d'huiles issues de trois sources différentes :

- l'huile de pépins d'argousier ;
- l'huile de la pulpe du fruit ;
- l'huile de marc, tirée de l'ensemble du fruit, pépins et pulpe.

## **Propriétés médicinales de l'argousier**

### **Utilisation interne**

Stimulant physique, tonique général, astringent, immunostimulant, lipotrope, hypocholestérolémiant, antioxydant, antiulcéreux, anti arythmique.

### **Utilisation externe**

Cicatrisant.

Indications thérapeutiques usuelles

Possédant un effet tonique général, l'argousier aide aussi à traiter certains troubles cardio-vasculaires ; troubles digestifs et indigestions ; agit sur les inflammations des poumons ; atténue les douleurs menstruelles ; aide à soigner les brûlures, les coups de soleil et les escarres ; apaise l'eczéma ; utilisé contre la grippe et les maladies virales.

### **Autres indications thérapeutiques démontrées**

Lutte contre l'athérosclérose, les anémies et le scorbut ; effets cicatrisants et antiulcéreux.

### **Composition de l'argousier**

#### **Parties utilisées**

Les baies (pour le jus et les extraits huileux), les graines (pour l'huile), les feuilles et l'écorce (pour les extraits).

#### **Principes actifs**

Vitamines A, B, C, E, K et carotène ; minéraux ; caroténoïdes ; polyphénols ; acides-alcools ; sucres simples ; protéines et acides aminés ; lipides.

Graines : huile riche en acides gras insaturés C18.

### **Utilisation et posologie de l'argousier**

#### **Dosage**

Il n'y a pas de dosages établis par les données scientifiques ou cliniques. Différentes préparations existent sur le marché et il convient de suivre les prescriptions recommandées.

En jus : boire 1 verre par jour de 70 ml de jus d'argousier dilués dans de l'eau. On considère qu'une cure de jus d'argousier doit se prolonger durant trois à six mois pour être pleinement efficace.

L'huile de baies d'argousier est utilisée sous forme de massages quotidiens. On peut alors se servir de l'huile de la graine ou de la pulpe de l'argousier. Procéder à 1 ou 2 applications par jour, sur les plaies ou sur les zones où la peau est très sèche.

## **Précautions d'emploi de l'argousier**

L'argousier ayant des fruits extrêmement riches en vitamine C (concentration cinq fois plus importante que pour le kiwi et trente fois supérieure à celle de l'orange), il est recommandé de ne pas en consommer en fin de journée.

## **Contre-indications**

Dans la littérature, il n'y a pas de contre-indications connues.

## **Effets indésirables**

Pas d'effets indésirables connus.

## **Interactions avec des plantes médicinales ou des compléments**

Pas d'interaction connue.

## **Interactions avec des médicaments**

Pas d'interaction connue avec des médicaments.

Source : Baies d'argousier : tous leurs bienfaits sur la santé  
Écrit par les experts Ooreka<sup>(4)</sup>



## **Baies d'argousier : une mine de bienfaits**

### Bénéfices de l'huile d'argousier sur la peau

L'utilisation de la baie d'argousier est surtout orientée vers les soins de la peau. Sous forme de crèmes ou d'onguents, le fruit permet :

- de traiter les brûlures ;
- de traiter les plaies et blessures cutanées ;
- de régénérer, cicatriser et régénérer la peau et les muqueuses externes et internes.

La baie d'argousier est également utilisée dans les crèmes solaires, en raison de sa capacité à protéger notre épiderme des rayons néfastes du soleil.

### Sur l'ensemble de l'organisme

Sous forme d'une cure de sirop ou de jus, les baies d'argousier permettent de lutter contre :

- **l'hypertension artérielle**, grâce à la présence de flavonoïdes qui diminuent la viscosité sanguine (épaisseur du sang) et améliorent la fonction cardiaque ;
- **le mauvais cholestérol** : en cure de 8 semaines, la baie d'argousier permet même d'augmenter le taux de bon cholestérol ;
- **les ulcères de l'estomac**
- **les gingivites**, inflammation des gencives ;
- certaines **maladies pulmonaires** ;
- certains **troubles digestifs** : indigestions, ulcères de l'estomac et douleurs au foie.

## Baies d'argousier, partenaires de notre système immunitaire

L'argousier, au même titre que l'huile de Nigelle, constitue un allié idéal pour prévenir et soigner les affections hivernales. Grâce à ses propriétés, il améliore les réactions de notre système immunitaire et permet de lutter contre :

- la grippe ;
- les rhumes ;
- la fatigue ;
- les éventuelles baisses de tonus.

## L'argousier dans notre alimentation

On retrouve l'argousier dans de nombreux produits alimentaires comme :

- les jus et boissons alcoolisées ;
- les gelées, confitures et sorbets ;
- les barres de céréales ;
- le chocolat.

*L'argousier est utilisé comme condiment dans l'Himalaya et en tant que sauce dans le pays nordiques. Depuis peu, il a également fait son entrée dans les menus de grands restaurants.*

- L'argousier fait partie des remèdes de phytothérapie contre l'eczéma ;
- l'huile de baies d'argousier permet également de soigner naturellement les mycoses des pieds.

## **L'argousier : une plante contre la fatigue, la grippe, les brûlures**

Dans l'argousier tout est bon

Très riche en vitamine C, la baie de l'argousier se transforme en confiture, en jus ou en sirop.

Durant les Jeux Olympiques de Séoul, la boisson « officielle » des athlètes chinois, c'était le jus d'argousier. Il faut préciser qu'en Asie plus de 200 produits

alimentaires ou médicinaux sont fabriqués à partir d'argousier. En Europe et en Amérique du Nord ce sont surtout les baies, les feuilles et l'écorce qui sont utilisés pour fabriquer des gelées, des confitures, des compléments alimentaires, du jus, de l'huile et des cosmétiques.

## Les indications

### En interne :

- fatigue
- grippe
- refroidissement
- manque d'appétit
- ulcères d'estomac et du duodénum
- hyperlipémie du sang
- gingivite
- problèmes pulmonaires
- maladies cardio-vasculaires et coronariennes
- hypertension artérielle

Il suffit de suivre les indications des fabricants : tout dépend de la concentration du jus ou des extraits. Si le jus est trop concentré ou amer, il suffit de le diluer avec un peu d'eau. En général on prend de 2 à 4 cuillérées à café par jour, mais certains praticiens conseillent jusqu'à 200 ml/jour. Il existe aussi des tisanes de feuilles ou d'écorce d'argousier. Il est aussi possible de consommer l'huile (1 cuillérée à café par jour ou en association avec d'autres huiles de première pression à froid dans une salade).

### En externe :

- eczéma et autres problèmes cutanés
- brûlures
- prévention et cicatrisation des blessures dues aux radiations,
- ralentissement des rides
- cheveux : pellicules et chute.

L'huile d'argousier est obtenue par pression à froid des baies et surtout des graines d'argousier. Elle entre dans la composition de cosmétiques ou de

shampoings. Attention : L'huile a la particularité de laisser des taches rouges : massez longtemps et laissez absorber avant de recouvrir d'un linge pour protéger vos vêtements.

En association avec d'autres plantes

Comme pour la plupart des plantes, l'argousier potentialise ses effets quand il est pris avec une autre plante aux propriétés comparables.

- maladies auto-immunes ou dégénératives, fatigue et ulcères gastriques : aloès vera,
- grippe et refroidissements : eucalyptus, pin (en huiles essentielles),
- règles irrégulières et douloureuses : sauge (tisane à mélanger au jus ou au sirop),
- lèvres sèches : calendula ou huile d'amande douce,
- problèmes de peau et brûlures : de la St Jean au millepertuis (attention de ne pas vous exposer au soleil).

A chaque fois il suffit de mélanger moitié-moitié ou de prendre en alternance, que ce soit en interne (jus et sirops) ou bien en externe (huile et crèmes).

Source :

<sup>(1)</sup> Site web de l'association des producteurs d'argousier du Québec  
[www.argousier.qc.ca](http://www.argousier.qc.ca)

<sup>(2)</sup> Production et utilisation de l'argousier

Thomas S. C. Li et Thomas H. J. Beveridge

Les presses scientifiques du CNRC, Ottawa 2004

ISBN 0-660-96931-9, N° de CNRC : 46841

<sup>(3)</sup> Étude de potentiel de marchés, stratégies de commercialisation, APAQ 2014

Groupe Papilles

<sup>(4)</sup> <https://phytotherapie.ooreka.fr/astuce/voir/276156/baies-d-argousier-tous-leurs-bienfaits-sur-la-sante>

Les experts Ooreka

## Recettes à base de fruits

### Barres tendres à la confiture d'argousier

#### Ingrédients confiture d'argousier

1 L (4 tasses) de baies d'argousier  
1,75 L (7 ½ tasses) de sucre  
1 sachet de pectine Certo

#### Ingrédients barres de céréales

65 ml (1/4 tasse) de beurre  
80 ml (1/3 tasse) de cassonade  
2 œufs  
5 ml (1 c. à thé) de vanille  
125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel  
250 ml (1 tasse) de germe de blé  
375 ml (1 ½ tasse) de gruau d'avoine  
125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol  
125 ml (1/2 tasse) de raisons Sultana  
250 ml (1 tasse) de confiture d'argousier (préparé la veille)

#### Préparation de la confiture d'argousier

- Dans un bol, mélanger les baies d'argousier et le sucre. Réfrigérer toute la nuit.
- Le lendemain, mettre dans une casserole, porter à ébullition à feu vif et laissez bouillir à gros bouillons durant 1 minute
- Retirer du feu, puis incorporer la pectine (préalablement préparée selon les instructions sur le sachet)
- Bien remuer. Remettre sur le feu et faire bouillir 5 minutes en brassant et en écumant.
- Verser dans des pots stérilisés.
- Fermer avec des bagues et des couvercles en serrant bien.

#### Préparation des barres de céréales

- Préchauffez le four à 180°C (350°F)
- Défaire le beurre en crème avec la cassonade.
- Ajouter les œufs un à un, la vanille et bien brasser
- Mélanger les ingrédients secs

- Ajouter au premier mélange, avec les raisins. Ne pas trop brasser.
- Placer la moitié de la préparation dans un moule carré beurré de 22,5 cm x 22,5 cm (9 po. X 9 po.). Presser légèrement.
- Recouvrir de la confiture d'argousier.
- Ajouter le reste de la garniture de céréales. Presser légèrement.
- Mettre au four et laisser cuire 30 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir à la température de la pièce avant de couper en 12 carrés.

## **Infusion à l'argousier**

### Ingrédients

Eau 600 mL (2 1/3 tasse)

Baies d'argousier 150 g (6 onces)

4 cm (1,5 pouces) de racine de gingembre

2 anis étoilés

1 bâton de cannelle

2 cuillères à thé de miel

- Épluchez et râpez la racine de gingembre
- Lavez l'argousier et écrasez-le avec un mortier
- Mettre tous les ingrédients (sauf le miel) dans une casserole, faites bouillir et laissez infuser 10 minutes.
- Servir avec du miel

## **Magrets de canard, sauce à l'érable et argousier**

Pour 4 personnes

2 magrets de canard

### **Sauce à l'érable et aux petits fruits**

45 ml (3 c. à table) sirop d'érable

45 ml (3 c. à table) vinaigre de cidre nature au aromatisé aux fruits

1 échalote sèche

300 ml (1¼ tasse) fond brun de canard ou de demi-glace du commerce

125 ml (½ tasse) de baies d'argousier

### **Préparation**

Faire des entailles en quadrillage à la peau des magrets de canard. Assaisonner de sel et de poivre.

### **Préparation de la sauce**

- Verser le sirop d'érable dans une petite casserole et faire cuire environ 1 minute;
- Ajouter le vinaigre de cidre et l'échalote hachée finement. Cuire 1 minute de plus.
- Ajouter le fond brun de canard ou la demi-glace du commerce. Laisser réduire la sauce jusqu'à consistance désirée
- Ajouter les baies d'argousier, laisser mijoter lentement 5 minutes.
- Passer la sauce au tamis en pressant bien les baies d'argousier avec le dos d'une louche. *Moi je les garde entières.*
- Assaisonner au besoin. Réserver la sauce au chaud.

### **Préparation**

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Faire chauffer une poêle à fond épais et ce sans matière grasse. Lorsque la poêle est bien chaude, saisir les magrets d'abord côté peau, jusqu'à bonne coloration, les tourner puis les placer au four. Faire cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit rosée. Retirer du four et couvrir d'un papier d'aluminium.

### **Finition et présentation**

Laisser reposer 5 minutes avant de trancher les magrets. Dresser les tranches dans des assiettes chaudes, napper de sauce et servir avec des légumes d'accompagnement.

## **Muffins argousier et chocolat noir**

### **Ingrédients :**

375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie  
125 ml (1/2 tasse) de sucre de canne  
250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide  
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel  
250 ml (1 tasse) de yogourt nature  
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'avocat  
2 œufs  
30 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille  
250 ml (1 tasse) de baies d'argousier  
1/2 tasse de pépites de chocolat noir

### **Préparation**

Placer la grille au centre du four. Préchauffez le four à 350°F (175°C).  
Déposez 12 caissettes en papier ou silicone dans le moule à muffins.  
Dans un bol mélanger les ingrédients secs. Dans un autre bol mélangez les ingrédients humides.  
Ajoutez les ingrédients secs au mélange humide avec une cuillère de bois.  
Ajoutez les baies.  
Remplissez vos moules et cuisez 30 minutes.  
Piquer avec un cure-dent pour vérifier la bonne cuisson

## **Muffins aux bananes, argousier et chocolat**

### **Ingrédients :**

250 mL (1tasse) de farine  
15 mL (1c. à soupe) de bicarbonate  
60 mL (1/4 de tasse) de lait  
2 bananes  
250 mL (1 tasse) de baies d'argousier  
15 mL (1 c. à soupe) de poudre a pâte  
125 mL (1/2 tasse) de sucre  
125 mL (1/2 tasse) d'huile  
250 mL (1 tasse) de pépites de chocolat

Cuire à 325 degrés pendant 20 minutes

## **Poke Bowl à l'argousier**

Rendement: 4 portions

### **Ingrédients:**

#### **Cuisson du riz:**

250 ml (1 tasse) de riz à sushi

375 ml (1 tasse et 1/2) d'eau froide

#### **Vinaigre d'assaisonnement pour le riz :**

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre

60 ml (1/4 de tasse) d'argousier

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

15 ml (1 c. à soupe) de sel

#### **Sauce yogourt à l'argousier:**

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

60 ml (1/4 de tasse) d'argousier

15 ml (1 c. à soupe) de sauce tamari

5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame

5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

#### **Garniture suggérée du poke bowl:**

225 g (1/2 lb) de tofu ferme

125 ml (1/2 tasse) de jus d'argousier

5ml (1 c. à thé) de curcuma

15 ml (1 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive vierge

225 g (1/2 lb) de poisson cru ou en tartare au choix

2 carottes coupées en julienne

¼ d'oignon rouge émincé

4 mini concombres coupés en julienne

1 avocat coupé en quartiers

1 mangue coupée en tranches fines

2 échalotes vertes émincées

## Poitrine de poulet mariné à la moutarde et argousier

Rendement: 4 portions

### Ingrédients:

4 poitrines de poulet désossées sans peau (150 g / 5 oz)  
125 ml (1/2 tasse) de baies d'argousier  
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
2 x 15 ml (2 x 1 c. à soupe) d'huile d'olive  
Au goût de sel et poivre  
125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet

### Préparation

- Écraser les baies d'argousier à l'aide d'une fourchette ou d'un petit robot hachoir avec la moutarde et le miel, ajouter 15 ml d'huile d'olive (1 c. à soupe).
- Déposer les poitrines de poulet dans la marinade, bien mélanger pour que toute la surface des poitrines soit imprégnée de marinade. Réserver au réfrigérateur pendant 12h minimum.
- Préchauffer le four à 180°C (350°F). Retirer les poitrines de poulet de la marinade, bien retirer la marinade des poitrines.
- Chauffer une poêle avec l'huile d'olive, y saisir les poitrines de poulet (côté où il y'avait la peau en premier), laisser colorer la surface de la poitrine, puis tourner les poitrines pour colorer l'autre côté.
- Poursuivre la cuisson au four à 180°C pendant 15 minutes, atteindre 68°C (155°F) à cœur. Retirer les poitrines du four, les déposer sur un plat et les couvrir, laisser reposer.
- Chauffer de nouveau la poêle contenant les sucs de cuisson du poulet, retirer l'excédent de gras, déglacer avec la marinade, laisser réduire de moitié, ajouter le bouillon de poulet, laisser réduire de moitié puis passer au tamis fin. Rectifier l'assaisonnement.
- Trancher les poitrines de poulet, déposer sur assiette et ajouter la sauce. Servir avec un riz basmati et quelques légumes.

## Sauce barbecue à l'argousier

Rendement: 8 portions

### Ingrédients:

250 ml (1 tasse) d'oignon haché  
30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge  
125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre  
125 ml (1/2 tasse) de cassonade  
250 ml (1 tasse) d'argousier  
125 ml (1/2 tasse) de pâte tomate  
15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé moulu  
5 ml (1 c. à thé) de piment d'Espelette (ou de Cayenne)  
5 ml (1c. à thé) de moutarde en poudre  
5 ml (1 c. à thé) de 5 épices (ou 1 ml de cannelle, 1 ml de girofle moulu, 1 ml de gingembre moulu, 1 ml de muscade moulue et 1 ml de cumin)  
Au goût de sel

### Préparation

- Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'oignon et le faire colorer, ajouter l'ail cuire 30 seconde et verser le vinaigre de cidre et la cassonade
- Cuire en mélangeant pendant 4 minutes, ajouter l'argousier, la pâte de tomate et les épices
- Laisser mijoter pendant 20 minutes.

Réduire en purée avec un mélangeur et passer au tamis. Assaisonner au goût.

Idéale pour accompagner vos côtes levées, ailes de poulet rôties au four, côtes de porc, légumes rôtis, etc.

## **Recettes à base de jus**

### **Boisson effervescente (soda) à l'argousier**

Étape numéro 1 : Sirop d'argousier

#### **Ingrédients:**

Jus d'argousier 250 mL (1 tasse)

Sucre semoule 250 mL (1 tasse)

Eau 250 mL (1 tasse)

#### **Préparation :**

Dans une casserole, déposez l'eau et le sucre et portez à ébullition puis éteignez le feu. Vous obtenez alors un sirop simple.

Déposez le jus d'argousier dans le sirop. Et laissez refroidir l'appareil complètement.

Versez le mélange dans un mélangeur et malaxez pendant 30 secondes.

Retirer du feu et réserver.

Étape numéro 2 : Le soda

Versez le contenu dans un siphon et refermez le couvercle.

Insérez deux bonbonnes de CO2 dans le siphon. Bien mélanger.

Appuyez délicatement sur le détonateur du siphon afin de faire sortir l'air.

Ajoutez une troisième bonbonne de CO2 et mélangez encore.

Laissez reposer le siphon au réfrigérateur pour au moins deux heures.

Mélanger à nouveau et servez !

## **Caramel maison à l'argousier**

Rendement 400 mL (1,6 tasse)

### **Ingrédients**

250 ml (1 tasse) de sucre  
60 ml (1/4 tasse) de jus d'argousier  
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %, chaude  
60 ml (1/4 tasse) de beurre salé, coupé en dés

### **Préparation**

- Dans une casserole, porter à ébullition le sucre et l'eau. Cuire sans remuer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée. Hors du feu, ajouter graduellement la crème. Attention aux éclaboussures.
- Porter de nouveau à ébullition, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le beurre et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Transvider dans un bol et laisser refroidir complètement.

## **Ceviche de pétoncles à l'argousier**

Rendement: 4 portions

### **Ingrédients:**

200 g (1/2 lb) de pétoncles (format 20/30)  
60 ml (2 onces) de jus d'argousier  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
30 ml (2 c. à soupe) de poivron rouge en petits dés  
30 ml (2 c. à soupe) d'échalote verte émincée  
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché  
15 ml (1 c. à soupe) de coriandre hachée  
Au goût de sel, poivre et piment d'Espelette

### **Préparation**

- Ôter le muscle des pétoncles, selon la taille choisie, les couper en tranches.
- Mélanger tous les autres ingrédients ensemble.
- Verser la marinade sur les pétoncles, assaisonner et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 à 6 heures.
- Servir avec des tortillas et de l'avocat.

## **Chutney de tomates vertes à l'argousier**

- Coupez des tomates en dés et ajoutez une quantité égale de pommes coupées en dés;
- Faire revenir de l'ail et des oignons;
- Dans une poêle, mélangez les tomates, les pommes, l'ail et les oignons;
- Versez du jus d'argousier;
- Vous obtenez ainsi une sauce aigre-douce bien relevée.
- Faites épaisir pendant 45 minutes à petit feu, en remuant souvent;
- N'hésitez pas à ajouter du sucre ou des épices selon votre goût.

Ce chutney accompagne divinement bien le riz.

## **Confiture à l'argousier**

Pour ?ici!

### **Ingrédients**

400 mL de jus d'argousier (1 2/3 tasse)

200 mL d'eau (3/4 tasse)

500 g de sucre (1,1 lb)

14 g de gélatine (1/2 oz.)

### **Préparation**

- Dans une casserole, faire chauffer le jus d'argousier, l'eau et la gélatine;
- Lorsque la température atteint 100°C, (212°F.)incorporez le sucre;
- Poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une température de 105°C. (220°F.)
- Verser dans des pots stérilisés et laisser refroidir.

## Confiture de fraises et argousier

Pour 2 pots de 500 mL

### Ingrédients

400 g de fraises  
200 mL de jus d'argousier  
500 g de sucre

### Préparation

- La veille : Lavez et équeuter les fraises, égouttez, Mélangez les fraises, le jus d'argousier et le sucre. Laissez reposer toute la nuit à la température de la pièce.
- Le lendemain : égouttez les fraises, versez le sirop dans une casserole
- Portez à ébullition, écumez et laissez cuire jusqu'à 107°C au thermomètre à bonbons
- Ajoutez les fraises, continuez la cuisson durant 3 à 4 minutes

Versez la confiture chaude dans des pots stérilisés  
Conservez la confiture au réfrigérateur.

## Confiture d'argousier au thym et au basilic

### Ingrédients

- Pour 1 pot
- 300 g (0,67 lb) de baies d'argousier
- 5 ml (1 c. à thé) de thym en poudre
- 20 feuilles de basilic frais, coupées en morceaux très fins
- 300 g (0,67 lb) de sucre
- 80 ml (1/3 de tasse) d'eau

### Préparation

Verser tous les ingrédients dans une casserole. Mélanger avec une cuillère de bois et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 20 minutes à découvert, en remuant régulièrement.

Verser la confiture dans un pot stérilisé préalablement, fermer immédiatement puis laisser reposer à température ambiante. Conserver au réfrigérateur après l'ouverture.

## Filet de morue poché à l'argousier, quinoa à la grenobloise

Rendement: 4 portions

### Ingrédients:

600 g (1 lb et  $\frac{1}{4}$ ) de filet de morue (ou d'aiglefin)  
15 ml (1 c. à soupe) de beurre  
250 ml (1 tasse) de jus d'argousier  
Au goût de sel et poivre  
250 ml (1 tasse) de quinoa  
500 ml (2 tasses) d'eau froide  
Au goût de sel  
30 ml (2 c. à soupe) de câpres  
125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola  
15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française hachée  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
30 ml (2 c. à soupe) de persil haché  
125 ml (1/2 tasse) d'argousier  
Au goût de sel et poivre  
250 ml (1 tasse) de pousse de cresson (ou de bébés épinards)  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette à l'argousier

### Préparation

- Rincer le quinoa sous l'eau froide dans un tamis.
- Déposer le quinoa dans une casserole, ajouter l'eau. Porter à ébullition tout en remuant, cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Laisser reposer hors du feu à couvert pendant 5 minutes.
- Bien égoutter et assécher les câpres. Chauffer l'huile dans une petite casserole, ajouter les câpres et les frire quelques minutes à feu moyen. Verser dans un tamis et bien égoutter.
- Déposer le quinoa tiède dans un grand bol. Dans une poêle, chauffer le beurre jusqu'au début de coloration (noisette), ajouter les échalotes hachées et cuire 2 minutes en remuant et verser aussitôt sur le quinoa.
- Ajouter au quinoa les câpres frites, le persil haché et les baies d'argousier, assaisonner et mélanger. Réserver au chaud.
- Couper le filet de morue en 4 morceaux identiques (de bonne épaisseur).

Beurrer le fond d'une poêle ou d'un sautoir, y déposer les morceaux de filet de morue, assaisonner et verser dessus le jus d'argousier, couvrir et porter à ébullition, dès l'ébullition, baisser le feu et cuire 5 minutes.

Retirer délicatement les morceaux de filet de morue et les réserver au chaud.

Réduire le jus de cuisson de la morue au 3/4, ajouter le beurre tout en fouettant, retirer du feu aussitôt.

Mélanger les jeunes pousses de cresson avec la vinaigrette.

Déposer le quinoa dans les assiettes, ajouter la morue dessus, napper de la sauce et agrémenter de jeunes pousses de cresson.

## **Gâteau aux dattes et argousier**

### **Ingrédients:**

250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées  
125 ml (1/2 tasse) de canneberges séchées  
250 ml (1 tasse) de jus d'argousier  
375 ml (1 tasse et 1/2) de farine  
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte  
2 ml (1/2 c. à thé) de sel  
125 ml (1/2 tasse) de sucre  
2 œufs  
60 ml (2 oz) de beurre fondu  
Argousier au goût

### **Préparation**

- Hacher grossièrement les dattes et les canneberges.
- Déposer les fruits dans une casserole, ajouter le jus d'argousier. Porter à ébullition et cuire à feu doux pendant 5 minutes. Laisser tiédir hors du feu.
- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel.
- Dans un grand bol, déposer le sucre et les œufs, les fouetter pendant quelques minutes, ajouter les fruits et le jus, bien mélanger. Incorporer rapidement la farine et le beurre fondu.
- Verser dans des moules à muffins préalablement beurrés. Parsemer quelques baies d'argousier sur les gâteaux.

## **Gelée d'argousier**

### **Ingrédients**

1 kg (2,2 lbs) de baies d'argousier  
250 mL (1 tasse) d'eau  
800 g (1,75 lbs) de sucre gélifiant  
50 mL (1/4 de tasse) de jus d'orange?  
Le zeste d'une orange  
Le zeste d'un demi-citron

### **Préparation**

- Lavez les baies d'argousier, les placer dans une casserole émaillée ou en inox
- Ajoutez l'eau
- Porter à ébullition et passer dans une passoire.
- Ajoutez le jus d'orange et les zestes
- Ajouter le même poids de sucre gélifiant
- Cuire dix minutes à petit bouillon
- Enlevez les zestes puis remplir vos verres à confiture.

## **Muffins au miel et à l'argousier** (pour 12 muffins)

### **Ingrédients**

70 mL (1/3 de tasse) de beurre;  
90 mL (4/10 de tasse) de miel;  
570 mL (2 1/4 tasse) de farine;  
150 mL (2/3 de tasse) de yogourt nature;  
1 œuf;  
150 mL (2/3 de tasse) de jus d'argousier.

### **Préparation**

- Préchauffez le four à 160°C (300°F);
- Garnir les moules à muffins avec du papier pour pâtisserie;
- Faire fondre le beurre et le miel au four à micro-ondes;
- Mélangez le yogourt nature, le jus d'argousier et l'œuf;
- Rassemblez les deux mélanges avec la farine délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien homogène;
- Mettre la pâte dans les moules à l'aide d'une cuillère;
- Cuire 25 minutes.

Vous pouvez ajouter des canneberges séchées au goût (1/2 tasse).

## Poires pochées à l'argousier

Rendement : 4 portions

### Ingrédients

4 poires  
250 ml (1 tasse) de jus d'argousier  
1 l (4 tasses) d'eau  
125 ml (1/2 tasse) de cassonade  
60 ml (1/4 de tasse) de crème 35%

### Préparation

- Éplucher les poires, retirer le cœur.
- Déposer les poires dans une casserole, ajouter le jus d'argousier, l'eau et la cassonade.
- Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes, vérifier la cuisson avec un couteau, les poires doivent devenir tendres.
- Laisser refroidir les poires dans le sirop.
- Retirer les poires du sirop.
- Chauffer le sirop et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse, ajouter la crème, laisser cuire 2 minutes et retirer du feu.
- Servir les poires avec la sauce et éventuellement un peu de crème glacée

## Pouding aux pommes et à l'argousier

Pour 6 personnes

### Ingrédients

6 pommes  
215 mL (3/4 tasse) de cassonade  
475 mL (1 2/3 tasse) de farine  
18 mL (3 c. à thé) de poudre à pâte  
3 mL (1/2 c. à thé) de sel  
140 mL (1/2 tasse) de sucre  
95 mL (1/3 tasse) de graisse  
1 œuf  
95 mL (1/3 tasse) de jus d'argousier  
140 mL (1/2 tasse) de lait

### Préparation

- Préchauffer le four à 200°C (400°F)
- Peler, épépiner et trancher les pommes

- Les déposer dans un plat beurré à four de 33 cm x 23 cm (13 po. X 9 po.)
- Saupoudrer la cassonade
- Mettre au four durant la préparation de la pâte
- Mélanger la farine, la poudre à pâte et le sucre
- Ajouter la graisse et travailler la pâte du bout des doigts afin de l'incorporer dans les ingrédients secs
- Mélanger l'œuf, le jus d'argousier et le lait.
- Ajouter aux ingrédients secs. Mélanger sans excès, juste pour hydrater le tout
- Retirer les pommes du four et étendre la pâte dessus
- Replacer au four et cuire 25 minutes

### **Sauce piquante à l'argousier**

Faire revenir des oignons rouges et de l'ail dans de l'huile d'olive;  
Ajoutez un petit piment émincé ainsi que des épices au choix;  
Versez 6 cuillères à soupe de jus d'argousier;  
Mélangez le tout à 100 mL de bouillon de légumes.

### **Sirop d'argousier**

Comme il n'y a pas de cuisson pour cette recette, la vitamine C contenue dans l'argousier est conservée. Une vraie bombe d'énergie !

### **Ingrédients**

1 L (4 tasses) de jus d'argousier  
1,2 kg (2 ½ lbs) de sucre

### **Préparation**

- Bien mélanger, remplir les pots à ras bord et les retourner pour que l'air ne puisse entrer.
- Retourner les pots de temps en temps pour mélanger.

Si cette solution vous paraît trop sucrée, c'est possible de mettre seulement 1 kg (2,2 lbs) de sucre, mais alors, il faut conserver le sirop au frigo.

## **Sirop d'argousier**

### **Ingrédients**

250 mL (1 tasse) de jus d'argousier  
60 g (2 onces) de sucre  
200 mL (3/4 de tasse) d'eau

### **Préparation**

- Versez le jus d'argousier, le sucre et l'eau dans une casserole;
- Portez à ébullition puis laissez frémir de 6 à 10 minutes jusqu'à ce que le sirop épaississe.

*Vous pouvez utiliser ce sirop sur une panacotta, un yogourt ou dans un cocktail.*

## **Sorbet à l'argousier**

### **Ingrédients**

1 300 mL (5 tasses) d'eau;  
500 g (1,1 lb) de sucre;  
125 g (1/4 de tasse) de sirop de maïs blanc  
600 mL (2 ½ tasses) de jus d'argousier;

### **Préparation**

- Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et le sirop de maïs;
- Portez à ébullition en brassant pour faire fondre le sucre;
- Laissez bouillir 1 minute;
- Laissez refroidir, ajoutez le jus d'argousier;
- Préparez la sorbetière selon les spécifications du fabricant;
- Turbinez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien pris;
- Conservez au congélateur.

## Tarte aux pommes et à l'argousier

Préparation 15 minutes

Cuisson 25 minutes

Portions 6

### Ingrédients

6 pommes pelées et coupées en deux, cœurs enlevés;

185 mL (3/4 tasses) de cassonade;

415 mL (1 2/3 tasse) de farine;

15 mL (1 c. à soupe) de poudre à pâte;

8 mL (1/2 c. à soupe) de sel;

125 mL (1/2 tasse) de sucre;

85 mL (1/3 de tasse) de beurre non salé, coupé en dés;

1 œuf;

125 mL (1/2 tasse) de jus d'argousier;

125 mL (1/2 tasse) de lait.

### Préparation

- Préchauffer le four à 400°F. (204°C.);
- Déposer les pommes dans un plat beurré, saupoudrer de cassonade. Mettre au four environ 25 minutes;
- Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le sucre. Ajouter le beurre et travailler la pâte du bout des doigts afin de l'incorporer dans les ingrédients secs;
- Mélanger l'œuf, le jus d'argousier et le lait. Les incorporer aux ingrédients secs. Mélanger sans excès, juste pour hydrater le tout.
- Dans une assiette à tarte de 10 pouces, étendre la pâte, sortir les pommes du four et mettre les pommes avec le liquide sur la pâte. Cuire au four 25 minutes.

## Vinaigrette à l'argousier

### Ingrédients

75 mL (1/3 de tasse) de jus d'argousier;

35 mL (1/6 de tasse) de vinaigre balsamique ou (20 mL (1/8 de tasse) de jus d'argousier et 20 mL (1/8 de tasse) de moutarde de Dijon);

75 mL (1/3 de tasse) d'huile d'olive;

Ajoutez du sel ou du shoyu, cumin et autres épices de votre choix.

Vous obtiendrez ainsi une vinaigrette parfaite pour les endives, la salade, la mâche, la chicorée et le cresson.

## **Vinaigrette à l'argousier**

Rendement: 250 ml (1 tasse)

### **Ingrédients**

125 ml (1/2 tasse) de jus d'argousier

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Au goût de sel et poivre

Mélanger tous les ingrédients ensemble, assaisonné.

## Recommandations pour la transformation de l'argousier

Par chef Christophe Alary

### Pour en faire une purée:

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:

- pour intégrer dans un potage de légumes passés (mixés) comme un velouté de carotte, un velouté de céleri rave, un velouté de courge musqué, etc.
- pour 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.
- pour intégrer dans une pannacotta, remplacer le lait par la purée d'argousier, attention à augmenter la gélatine, l'acidité du fruit fait relâcher la prise de la gélatine
- pour réaliser un coulis sucré ou une sauce salée
- 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.

Pour en faire un jus:

- Rincer les baies congelées sous l'eau froide.
- Déposer au moins 250 mL (1 tasse) de baies dans un mélangeur de type « blender » ou dans un contenant haut et étroit pour un pied mélangeur (mixeur), ajouter 125 mL (1/2 tasse) d'eau froide.
- 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 jus:

- pour réaliser des vinaigrettes, des marinades, des sauces.
- pour ajouter en liquide de mouillement de préparation en sauce
- pour pocher des poissons à chair blanche, pour cuire des moules
- pour réaliser une gelée, une pâte fruit
- pour ajouter dans les smoothies
- pour remplacer le jus de citron dans certaines préparations

Le jus peut être réalisé en chauffant l'eau et les baies à 70°C (140°F.) pendant 5 minutes, cela rallonge sa durée de vie mais il y'a une perte d'éléments nutritifs. Il est préférable d'ajouter un peu de sucre, de sirop d'érable ou de miel dans les préparations à l'argousier pour en équilibrer la saveur.

## Pour récupérer les résidus

### Méthode 1

Étaler les résidus en fine couche sur une plaque à pâtisserie. Préchauffer un four à 100°C (212°F.).

Éteindre le four, placer aussitôt la plaque au four et laisser déshydrater pendant 24 heures.

Passer les résidus séchés dans un robot hachoir ou mélangeur. Passer au tamis de manière à séparer la peau des graines.

### Méthode 2

Placer les résidus dans un grand bol, noyer d'eau froide et mélanger, la peau va remonter en surface et la plupart des pépins vont couler.

Ôter le maximum de peau en surface à l'aide d'une écumoire ou d'un petit tamis. Filtrer l'eau pour récupérer les pépins.

Déshydrater la peau comme dans la méthode 1.

## Utilités des résidus d'argousier

- la peau en poudre pour décoration
- la peau en flocon pour macérations, marinades, etc.
- les pépins frits en garniture dans des salades
- la farine de résidus (broyage au robot et tamisage) pour utiliser en suppléments
- dans des smoothies, potages, recettes avec farine de blé, etc.

## Table de conversion

Depuis les années 70, les unités métriques ont progressivement remplacé les unités de mesure impériales au Canada. Malgré tout, plusieurs personnes oscillent encore entre les deux; une ambivalence qui se fait largement sentir en cuisine, alors que certains ingrédients sont présentés en onces et livres tandis que les recettes parlent de grammes et kilogrammes!

Afin de vous faciliter un peu la vie, voici quelques équivalences pratiques à connaître en cuisine. Certaines mesures ont été légèrement arrondies afin de faciliter la lecture.

Dans la plupart des recettes, les mesures n'ont pas besoin d'être ultra précises.

Par contre, en pâtisserie, il est recommandé de porter une attention particulière afin d'obtenir de bons résultats.

Mesures solides	
Système impérial	Système métrique
1 oz	30 g
¼ lb	115 g
½ lb	225 g
1 lb	454 g
1,1 lb	500 g
2,2 lb	1 kg

Mesures liquides	
Système Impérial	Système métrique
1/8 tasse	25 mL
1/4 tasse	60 mL
1/3 tasse	75 mL
½ tasse	125 mL
2/3 tasse	150 mL
¾ tasse	180 mL
1 tasse	250 mL
4 tasses	1 L

<b>Autres</b>	
<b>Ustensiles</b>	<b>Système métrique</b>
1 cuillère à thé (ou à café)	5 ml
1 cuillère à soupe (ou à table)	15 ml

### Équivalence des températures de cuisson

° Celsius	° Fahrenheit	Position
100	212	1
110	230	1
120	250	2
130	265	2
140	285	3
150	300	3
160	320	4
170	340	4
180	356	5
190	375	5
200	390	6
210	410	6
220	425	7
230	450	7
240	465	8
250	480	8
260	500	9
270	525	9
280	535	10