

# L'argousier, le fruit aux mille et une vertus

Implanté au Québec depuis maintenant plus de 15 ans, l'argousier fait de plus en plus parler de lui. En effet, la baie d'argousier, ce petit fruit d'un orange spectaculaire, complètement adapté à notre climat nordique, présente des notes de goût se rapprochant de certains agrumes et du fruit de la passion.

À l'image du fruit, sa récolte s'avère elle aussi unique. Les baies étant solidement accrochées directement aux branches qui sont parfois épineuses, la meilleure façon de les récolter consiste à couper les branches de l'arbre et à les congeler. Ces dernières sont ensuite secouées pour en faire tomber les baies. Il s'agit là d'une méthode fastidieuse certes, mais qui garantit la fraîcheur du produit et la conservation de ses nombreuses propriétés.

La concentration en vitamine C des fruits peut être 30 fois supérieure à celle de l'orange. De plus, leur teneur en antioxydants et en oméga 3, 6, 7 et 9 en font un produit recherché par les athlètes et les personnes souffrant de problèmes de santé. Il est d'ailleurs considéré comme le meilleur petit fruit pour la santé, et ce, à l'échelle mondiale.

Utilisée seule ou combinée à un produit sucrant (miel, sirop d'érable), la baie d'argousier incite à créer des alliances gustatives surprenantes. Elle est idéale pour accompagner un poisson ou un foie gras. Sa couleur orangée et son haut degré d'acidité lui permettent de remplacer aisément les agrumes ou d'autres petits fruits acides dans différentes recettes, tout en étant un produit 100% québécois. La baie possède également un bon taux de gras. C'est d'ailleurs dans son huile que l'on retrouve la plupart des propriétés santé. Il faut cependant éviter de trop la chauffer, car son huile ne supporte pas la chaleur.

# Sea Buckthorn, the Fruit with a Thousand Virtues

Established in Quebec for more than 15 years now, Sea Buckthorn is increasingly being talked about. In fact, Sea Buckthorn, the spectacularly orange little fruit which has completely adapted itself to our northern climate, has a taste that approximates certain citrus and passion fruit.

Just like the fruit, its harvest is also unique. Since the berries are firmly hung directly onto the branches which are sometimes thorny, the best way to harvest them to cut the branches from the tree and freeze them. These are then shaken so the berries fall off. This is a tedious method, of course, but it guarantees the freshness of the product and conservation of its many properties.

The concentration of Vitamin C in this fruit can be 30 times greater than oranges. In addition, its high content of antioxidants and Omega 3, 6, 7 and 9 make it a product which is sought by athletes and people with health problems. It is also considered as the best small fruit for health throughout the world.

Used alone or in combination with a sweeter product (honey, maple syrup), Sea Buckthorn helps create surprising taste alliances. It is ideal with fish or foie gras. Its orange colour and high degree of acidity allow it to easily replace citrus or other small acidic fruit in various recipes, while being a 100%, Quebec product. Sea Buckthorn also contains a good amount of healthy fat. Its oil is where most of its healthy properties are found. However, its oil can not stand the heat, so avoid keeping it in hot areas.



La grosseur, la couleur et le goût des fruits peuvent varier sensiblement d'un cultivar à l'autre. Grâce à des recherches récentes, les producteurs d'argousier québécois sont maintenant en mesure de vous conseiller sur le type de baie à acheter en fonction de l'utilisation prévue.

Cette production atypique a suscité un engouement certain chez les producteurs au cours des dernières années. Il en résulte une présence de plus en plus importante des baies d'argousier sur les marchés. Entier, il est toujours vendu congelé. Il est donc facile d'utilisation. De petites quantités permettent d'obtenir un résultat impressionnant dans l'assiette. Certaines entreprises offrent également des jus ou des purées, qui sont appréciés en mixologie et en pâtisserie.

The size, colour and taste of this fruit can vary significantly from one cultivar to another. Thanks to recent research, Quebec Sea Buckthorn producers are now able to advise you of the type of Buckthorn to buy according to its intended use.

This atypical production has sparked a certain craze among producers in recent years. The result is an increasing presence of Sea Buckthorn berries on the markets. It is always sold frozen everywhere, and is extremely easy to use. Small quantities obtain an impressive result on the plate. Some companies also offer juice or purees, which are appreciated in mixology and pastry.



Pour plus d'information et pour trouver un fournisseur près de chez vous :

For more information and to find a supplier near you:



[www.argousier.qc.ca](http://www.argousier.qc.ca)

## argousier DU QUÉBEC

Unique. Tonique. Nordique.



*Ensoleillez vos assiettes!  
Dynamisez vos cocktails!*

RECHERCHER UN FOURNISSEUR PRÈS DE CHEZ VOUS  
ASSOCIATION DES PRODUCTEURS D'ARGOUSIER DU QUÉBEC  
[WWW.ARGOUSIER.QC.CA](http://WWW.ARGOUSIER.QC.CA)