

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 panna cotta, 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 tasses) de baies dans un mélangeur de type blender
ou
dans un contenant haut et étroit pour un pied mélangeur (mixeur), ajouter 125 ml d'eau froide (125 ml).
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 mouillage 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

Attention:

Le jus d'argousier fermente rapidement même si réfrigérer aussitôt, consommer dans un délai de 24 heures ou le congeler.

Le jus peut être réalisé en chauffant l'eau et les baies à 70°C 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.

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.

Filter 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.