

Découvrir la baie d'amélanchier du Québec

Source de fibres
alimentaires



La baie d'amélanchier, ou
amélanche, contient :

Antioxydants

La baie d'amélanchier a un pouvoir antioxydant qui dépasse de loin celui de plusieurs autres petits fruits. Elle contient des polyphénols et des anthocyanes. Ces pigments responsables de la couleur rouge, bleue et pourpre des fruits et légumes sont reconnus pour leurs effets protecteurs contre plusieurs maladies liées au vieillissement, tel le cancer.

Fibres alimentaires

Les fibres favorisent le bon fonctionnement des intestins. Elles peuvent contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.

Terroir & Savoir

Sauce aux amélanches et poivre noir :

- 750 ml de bouillon de bœuf chaud
- 250 ml d'amélanches
- 125 ml de sirop d'érable
- 85 ml de vinaigre de cidre
- 60 ml de fécule de maïs
- 60 ml d'eau froide
- 170 ml de crème 15 %
- 7,5 ml de poivre noir concassé
- 1 échalote hachée grossièrement
- 125 ml d'amélanches entières pour garnir

Porter à ébullition les amélanches, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre, puis laisser mijoter doucement 8 minutes.

Ajouter le poivre et les échalotes, faire mijoter 8 minutes. Ajouter le bouillon chaud et poursuivre la cuisson doucement 8 minutes.

Passer le tout au tamis et remettre le liquide dans le chaudron.

Mélanger la fécule et l'eau froide, puis incorporer dans le liquide en fouettant énergiquement. Reporter à ébullition en brassant sans arrêt, puis incorporer la crème et laisser reprendre l'ébullition. Ajouter les amélanches en garniture et servir.

Cette sauce est excellente avec la volaille, la viande rouge, le foie et le gibier.

Rendement : 10 portions

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec
Capitale-Nationale



Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels

Fierbourg
CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE


Cidrerie et Vergers
PEDNEAULT
Produits fins, Pommés de fruits

Le parcours
gourmand

La baie d'amélanquier

Comment l'apprêter

- La baie d'amélanquier se mange telle quelle, fraîche et crue.
- Elle se marie autant aux mets sucrés que salés.
- Utilisez-les pour remplacer les raisins secs et petits fruits de vos muffins.
- Faites-en un coulis pour servir sur de la crème glacée à la vanille.
- Amener à ébullition une même quantité de fruits et de sucre et cuire 15 minutes. Servir sur des crêpes ou un fromage blanc de type Quark.
- Pour un délicieux sorbet, passez 2 tasses de baies congelées, ½ tasse de sucre glace et 1 blanc d'œuf au mélangeur. Congeler 1 heure puis servir.
- Pour un petit déjeuner rapide et nutritif, ajoutez à votre yogourt des baies d'amélanquier et des amandes effilées ou des céréales de type granola.

Valeur nutritive

Pour 125ml (1/2 tasse)
de baie d'amélanquier (50 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 42	
Lipides 0,2 g	0,3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 8 mg	0,3 %
Potassium 137 mg	4 %
Glucides 9,5 g	3 %
Fibres 3,1 g	12 %
Sucres 3,5 g	
Protéines 0,5 g	
Vitamine C	2 %
Acide folique	3 %
Calcium	2 %
Fer	1 %

Recette : Fierbourg, centre de formation professionnelle

Photos : Eric Labonté, MAPAQ

D'autres recettes et produits de la région de la Capitale-Nationale vous attendent sur www.parcoursgourmand.com