



L'ARONIA

SUPERFRUIT BIO



Famille : Rosacées
Nom latin : *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot
Autres dénominations
en français : Aronie noir,
gueule noire
Nom commun en anglais :
black chokeberry

D'OÙ VIENT-IL ?

Originaire de l'Est de l'Amérique du Nord, cet arbuste a été introduit en Europe de l'Est, en Asie, en Scandinavie et en Russie au début du XX^e siècle.

Il fleurit en avril-mai. Ses baies de couleur noire se récoltent d'août à septembre.

Cet arbuste ne commence à être productif qu'après 3 à 4 ans de plantation.

POURQUOI UN SUPERFRUIT ?

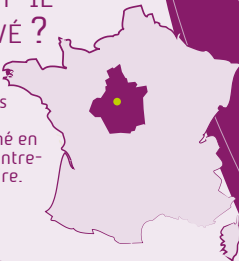
La baie d'Aronia est reconnue pour être l'un des fruits les plus riches en anthocyanes, réputées pour leurs propriétés antioxydantes (Unité ORAC*/100 g : 16062). Ces constituants soutiennent le système cardiovasculaire, amélioreraient la pression sanguine et normaliseraient la glycémie. Ce fruit est également riche en vitamine C.

* L'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity ou Capacité d'absorption des radicaux libres) permet d'évaluer le pouvoir antioxydant d'un aliment.



OÙ EST-IL CULTIVÉ ?

L'Aronia bio est désormais cultivé et transformé en région Centre-Val de Loire.



COMMENT LE CONSOMMER ?

On le trouve déjà transformé en boutiques spécialisées principalement sous forme de jus, mais également en confitures ou introduit dans des mueslis, des biscuits, des jus de fruits, des barres de céréales...

Disponible sous forme séchée, chacun peut créer son snack énergisant ou l'introduire dans une recette de cookies, dans ses céréales ou son yaourt...

DE PLUS LE JUS D'ARONIA AURAIT DES PROPRIÉTÉS :

- Positives sur la tension artérielle
- Stimulantes pour le système immunitaires
- Tonifiante et anti-fatigue



NOTRE RECETTE

Recette de Cookies, Banane, Chocolat & Baies d'Aronia :

- 2 bananes
- 100 g de flocon d'avoine
- 20g de pépites de chocolat
- 4 cc de baies d'Aronia

Écrasez deux bananes jusqu'à l'obtention d'une « purée ».

Ajoutez les 100 grammes de flocon d'avoine puis mélanger.

Ajoutez ensuite les baies d'Aronia.

Disposez sur votre plaque de cuisson des petites « boules » avec la pâte.

Aplatissez un peu les cookies et disposez au-dessus quelques pépites de chocolat.

On laissera environ 40 mn au four à 170° et on pourra déguster environ 6 à 9 cookies selon la taille de nos boules.



Accédez à de nombreuses
autres recettes sucrées ou salées



Un programme de développement d'une filière équitable de superfruits bio en région Centre-Val de Loire (2017-2020) a bénéficié de financement de l'Europe dans le cadre d'un Partenariat Européen pour l'Innovation et de financement de la Région Centre-Val de Loire



L'Europe c'est ici.
L'Europe c'est maintenant.



ARONIA
ET AUTRES
SUPERFRUITS BIO
en région Centre-Val de Loire

avec le soutien de



Cette opération est cofinancée par l'Union européenne. L'Europe investit dans les zones rurales.



SUPERFRUITS BIO

AUTRES SUPERFRUITS BIO



AMÉLANCHIER

Nom latin :
*Amelanchier
ovalis* Medik



ARGOUSIER

Nom latin :
*Hippophae
rhamnoides* L.



CAMÉRISIER

Nom latin :
Lonicera caerulea L.



SUREAU

Nom latin :
Sambucus nigra L.

D'OÙ VIENNENT-IL ?

Ces arbustes originaires notamment d'Europe et d'Asie, ne sont pas cultivés en France pour la production de leurs fruits à l'exception parfois du sureau qui est largement répandu et qui peut faire l'objet de la cueillette des fleurs ou des fruits.

Comme pour l'Aronia, ces arbustes font l'objet d'une expérimentation en région Centre-Val de Loire afin de sélectionner les cultivars les plus adaptés à nos conditions pédoclimatiques pour la production de leurs fruits à fort potentiel nutritionnel.

COMMENT LES CONSOMMER ?

- Gelées, confitures, compotes, jus, sirop, biscuits, compléments alimentaires...

NOTRE RECETTE

Tarte aux baies d'Amélanancier

Ingrédients pour 8 personnes

- Pâte sablée

Pour la garniture :

- 500 g de baies d'Amélanancier fraîches ou surgelées
- 25 g de poudre d'amande

- 25 g de sucre
- 1 oeuf
- 60 ml de crème fraîche liquide (crème fleurette)

Instructions :

1. Préchauffez le four à 180°C et graissez un moule à tarte de 28 cm de diamètre
2. Répartissez la pâte sablée dans le moule à tarte. Mettez au four et cuisez à blanc 15 minutes, jusqu'à ce que la pâte commence à prendre et soit légèrement dorée sur les bords.
3. Pendant ce temps-là, mélangez les baies (inutile de les décongeler) avec les 25 g de sucre et la poudre d'amande. Retirez le moule du four, versez les baies en une couche uniforme dans le fond de tarte en laissant une petite marge tout autour, et remettez au four 15 minutes (18 si les baies étaient congelées).
4. Retirez du four. Battez l'oeuf et la crème dans un petit bol et versez uniformément sur les baies. Remettez au four encore 15 minutes pour que l'appareil prenne.
5. Laissez refroidir sur grille avant de servir.

POURQUOI DES SUPERFRUITS ?

- Richesse en anthocyanes et flavonoïdes > propriétés antioxydantes
- Teneur élevée en vitamines C et sources de vitamines A, B, D, E, F, K selon les espèces
- Source de calcium, potassium, magnésium, phosphore, fer, manganèse, zinc...
- Présence d'acides gras essentiels (oméga 3, 6, 7 et 9) dans l'argouse
- Richesse en fibres pour la camérise, l'amélanche et l'argouse



Accédez à diverses recettes sucrées ou salées



Un programme de développement d'une filière superfruits bio en région Centre-Val de Loire (2017-2020) a bénéficié de financement de l'Europe dans le cadre d'un Partenariat Européen pour l'Innovation et de financement de la Région Centre-Val de Loire



L'Europe c'est ici.
L'Europe c'est maintenant.



ARONIA
ET AUTRES
SUPERFRUITS BIO
en région Centre-Val de Loire

avec le soutien de



Cette opération est cofinancée par l'Union européenne. L'Europe investit dans les zones rurales.