

Baies d'Aronia.

Une petite baie cultivée aux Potagers de la Challe, qui irait bien à Isara.



Le genre Aronia (aronie noire, melanocarpa) appartient à la famille des rosacées. Il est proche des genres sorbier et amélanchier. est originaire du nord-est américain où on le trouve à l'état sauvage du Labrador à la Floride. Les Amérindiens le consommaient comme « plante qui guérit » et il fait partie des ingrédients qui composent le fameux « pemmican », super-aliment réservé aux expéditions de chasse ou guerrières. Au début du XIXe siècle, le botaniste russe, Y. Mitchourine, le fait connaître en Russie. Depuis, sa culture s'est étendue dans le reste de l'Europe, dans l'ancienne Allemagne de l'Est, dans les Balkans et en Scandinavie, ainsi qu'en France et en Belgique. Aujourd'hui, la Pologne est le leader mondial de cette production. Consommée fraîche, la baie est acre, sûre et n'a pas très bon goût, comme la myrtille, mais séchée ou en gelée c'est délicieux. Elle a en outre de nombreuses qualités pour la santé !

L'aronia n'aime pas trop les grandes sécheresses, on peut le tailler, les nouvelles branches donnant plus de fruits (au contraire des rejets). Auto-fertile, pas très grand, chaque plant peut donner, vers 5 ou 6 ans, plusieurs kilos de fruits, qui apparaissent en petites grappes en juillet, début août suivant le temps. L'Aronia est un arbuste très rustique pouvant supporter des températures allant jusqu'à -35 °C. Il apprécie les sols un peu acides et non excessivement détrempés.

Ses bienfaits : Parfois comparées aux [baies de Goji](#) qui possèdent également de nombreuses vertus pour l'organisme, les baies d'aronia font partie des super aliments du fait de leurs avantages nutritionnels et de leurs bienfaits pour la santé. Elles sont **très riches en polyphénols et notamment en anthocyanes et en flavonoïdes antioxydants**. Ces principes actifs, exceptionnellement concentrés (plus de 700mg/g) peuvent être bénéfiques pour réduire le risque de maladies causées par le stress oxydatif. (vieillesse cellulaire). Elles renferment également de nombreuses vitamines (C, A, B, E) et minéraux (fer, zinc, calcium, magnésium, potassium...). Vous voulez rester jeunes ? Bouffez des aronias ! C'est ce qu'on dit...

1. Soutient vos défenses immunitaire 2. Améliorerait la digestion 3. Protègerait vos cellules du vieillissement prématuré
4. Favoriserait une bonne santé cardiovasculaire. 5. Prendrait soin de vos yeux. 6. Lutterait contre la fatigue
7. Préviendrait l'apparition de certains cancers... ?

Gelée d'aronia avec quelques prunes. (Recette Gégé)

J'ai fait bouillir les baies, égrenées, lavées, 10 minutes (avec un grand verre d'eau) en ajoutant les prunes dénoyautées (de notre prunier d'Isara) dans les 5 dernières minutes.

J'ai laissé reposer la nuit.

J'ai passé le tout à la moulinette fine. On obtient un jus assez épais. (Ça tache !!!)

Ajouté en sucre 40% du poids et refait bouillir 15 minutes avec un jus de citron et 2 sachets d'agar-agar pour un kilo de jus.

Il n'y a plus qu'à verser bouillant dans les pots stérilisés, boucher et retourner !!!

Je mange pas de confitures !

