

Nous avons tous sur nos parcelles cet arbuste qui nous sert de haie : l'arbousier qui produit de succulents petits fruits rouges vers octobre/novembre.

L'Arbouse est le fruit d'un petit arbrisseau appelé Arbousier dit « arbre à fraises » faisant partie de la famille des Ericacées. C'est une baie ronde et hérissée de couleur rouge et à la saveur très sucrée. L'Arbousier possède un feuillage vert dense et brillant, des fleurs blanches en forme de clochettes réparties en grappes et une écorce brune rouge.

Bienfaits

L'Arbouse est très diurétique et très bonne pour la circulation.

Utilisations culinaires

On utilise l'Arbouse dans des salades de fruits, des gelées, des compotes et des confitures mais aussi dans la fabrication de différentes boissons alcoolisées comme le vin, la liqueur, et l'eau de vie.

Conservation

L'Arbouse se conserve quelques jours dans un endroit frais (réfrigérateur).

Il faut vite les manger quand les fruits sont mûrs avant les oiseaux ou mieux, en faire de la gelée ! Dont voici la recette.

Gelée d'arbouse

CUISSON :

Préparation : 30 mn Cuisson : 2 h environ

INGRÉDIENTS :

Arbouses, sucre, eau.

PRÉPARATION :

Rincez les fruits. Mettez-les dans une bassine à confiture et recouvrez-les presque complètement d'eau froide. Portez sur le feu et faites cuire environ quinze minutes à feu doux. Passez les fruits au travers d'une étamine, pressez bien pour recueillir tout le jus. Pesez-le. Mélangez le jus obtenu à son poids de sucre. Faites frémir sur feu plutôt doux en écumant de temps en temps. La cuisson est terminée quand le jus forme de petites perles. Laissez refroidir avant de mettre en pots.