

Quelques recettes sur le jus d'argousier

Le jus d'argousier a un goût très acide qui ne plait pas toujours, il est recommandé dans ce cas de le couper avec un peu d'eau, de jus de raisins ou de pommes, mais jamais avec du jus d'orange à cause de son acidité.

Mettez d'abord une cuillère à soupe de jus d'argousier dans votre verre, puis remplissez ce dernier d'un tiers (voire à moitié), avec un des 3 liquides conseillés ci-dessus.

Ceci est la version classique la plus répandue pour utiliser régulièrement ce produit matin et soir après les repas.

Cependant, vous pouvez aussi le consommer très différemment et rendre son goût bien plus agréable.

C'est pourquoi, je vous présente ici 6 recettes que vous pourrez tester vous même en complémentarité, si bien évidemment, vous achetez au moins une bouteille de jus d'argousier.

N°1). Confiture de fraises et argousier.

Pour 2 pots 500 ml

Ingrédients : 400 g fraises, 200 ml de jus d'argousier, 500 g sucre.

Préparation

La veille : Lavez et équeutez les fraises, égouttez.

Mélangez les fraises, le jus d'argousier et le sucre.

Laissez reposer toute la nuit à température de la pièce.

Le lendemain : Égouttez les fraises, versez le sirop dans une casserole.

Portez à ébullition, écumez et laissez cuire jusqu'à 107°C au thermomètre à bonbons.

Ajoutez les fraises, continuez la cuisson durant 3 à 4 minutes.

Versez la confiture chaude dans des pots stérilisés.

Gardez bien la confiture au réfrigérateur.

N°2). Sorbet à l'argousier.

Ingrédients à réunir: 2 bols (650 ml) d'eau,

1,5 bol (500 g) de sucre,

125 g de sirop de maïs blanc et 600 ml jus d'argousier, soit un peu plus d'une bouteille.

Préparation:

Dans une casserole, mélangez l'eau, le sucre et le sirop de maïs. Portez à ébullition en brassant pour fondre le sucre. Laissez bouillir 1 minute. Laissez refroidir, ajoutez le jus d'argousier.

Préparez la sorbetière selon les spécifications du fabricant.

Turbinez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien pris.

Conservez au congélateur.

N°3). Muffins au miel et à l'argousier.

Pour 12 muffins

Ingrédients: 4 cuillères à soupe de beurre et 5 cuillères à soupe de miel, 2 tasses de farine, la moitié d'une tasse de yogourt nature et 1 oeuf, la moitié d'une tasse de jus d'argousier.

Préparation:

Préchauffez le four à 160 ° C

Garnir de moule à muffins avec du papier pour pâtisserie. Faire fondre le beurre et le miel au four à micro-ondes.

Mélangez le yogourt nature, le jus d'argousier et l'oeuf.

Rassemblez les 2 mélanges avec la farine délicatement jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Mettre la pâte dans les moules à l'aide d'une cuillère.

Cuire 25 minutes.

N°4). Vinaigrette à l'argousier.

Mélangez 4 cuillères à soupe de jus pur d'argousier, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, (ou 1 cuillère à soupe de citron ou de moutarde) et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez du sel, ou du shoyu, cumin et autres épices de votre choix.

Vous obtiendrez ainsi une vinaigrette parfaite pour les endives, la salade, la mâche, la chicorée et le cresson.

N°5). Sauce piquante à l'argousier.

Faire revenir des oignons rouges et de l'ail dans de l'huile d'olive.

Ajoutez un petit piment émincé ainsi que des épices au choix.

Versez 6 cuillères à soupe de jus pur d'argousier.

Mélangez le tout à 100 ml de bouillon de légumes.

N°6. Chutney de tomates vertes à l'argousier.

Coupez les tomates en dés et ajoutez une quantité égale de pommes coupées en dés.

Faire revenir de l'ail et des oignons.

Dans une poêle, mélangez les tomates, les pommes, l'ail et les oignons.

Versez du jus pur d'argousier.

Vous obtenez ainsi une sauce aigre-douce bien relevée.

Faites épaissir pendant 45 mn à petit feu, en remuant souvent.

N'hésitez pas à rajouter du sucre, ou des épices selon votre goût.

Ce chutney accompagne divinement bien le riz.

Voilà, ces quelques recettes vous permettront de goûter le jus d'argousier sous «différents angles», afin de moins subir son goût amer et très acide, tout en bénéficiant de ses vertus.

Il faut cependant signaler que certains d'entre nous préfèrent justement ce goût amer et acide, c'est la raison pour laquelle ils ont choisi de le prendre pur, sans le couper avec un autre liquide. Ceci ne leur pose aucun problème.

Ces 6 recettes peuvent s'utiliser en complémentarité de la consommation classique et régulière, citée au tout début de ce document.

Si vous voulez vous procurer une ou plusieurs bouteilles de jus d'argousier et profiter ainsi

de ces bienfaits, vous pouvez [le commander ici sur ce lien](#).
Il n'est jamais trop tard pour bien faire.
Vous ne pourrez que améliorer votre bien-être.