



Jus de baies d'argousier

2 tasses (650 ml) d'eau froide (ou thé froid d'argousier, ou jus de fruit ou ...)
¼ tasse (500 g) sucre (ou sirop d'érable ou miel...)
1 tasse (250 ml) jus pur d'argousier (équivalent au jus d'environ 300gr de baies d'argousier)

Dans une casserole, mélanger 1 tasse de l'eau et le sucre. Porter à ébullition en brassant pour fondre le sucre. Laisser bouillir 1 minute. Laisser refroidir complètement et ajouter le reste de l'eau et le jus d'argousier. Conserver au réfrigérateur. Bien mélanger au moment de servir.

Note Dans toute recette à base de baies d'argousier, on évite de dépasser une concentration de plus de 1/3 de baies d'argousier.
L'extracteur le plus efficace pour les baies d'argousier : Hurom Slow Juicer. Son rendement par kilo de baies d'argousier est de 800 ml de jus pur ou 2.5 litres de jus préparé.

Les résidus du jus (peau et pépins...)

Les jeter serait un « crime-santé ». Comme pour les graines de lin, il faut d'abord broyer les pépins pour en absorber tous les bienfaits. On peut les sécher, les broyer, les utiliser en cuisine ou en faire une huile d'argousier maison.

Poudre sèche d'argousier

Étendre Les résidus du jus d'argousier (peau et pépins) dans une assiette, couvrir d'un essuie-tout et laisser sécher à l'air libre (environ 48 heures...). Broyer avec un moulin café ou un petit mélangeur. On obtient une poudre à texture et goût de noix mais avec un peu de l'acidulé de la baie d'argousier. On l'utilise dans les pâtisseries, riz, salades, sauces, yogourts, vinaigrettes, huiles, jus, etc.

Pour une *huile d'argousier maison*, on peut y ajouter une huile d'olive vierge et laisser macérer pour qu'elle absorbe les propriétés santé de l'argousier.

Note Toujours conserver les produits d'argousier au frais, en contenant hermétique et à l'abri de la lumière.