

POURQUOI S'INTÉRESSER À L'ARGOUSIER?

Adaptée au climat du Québec et produite en région, la culture de l'argousier est bénéfique pour le développement durable. De plus, elle permet de fixer l'azote de l'air. Ainsi, lorsque les conditions du sol sont favorables, les apports d'azote ne sont requis ni lors de l'implantation ni en cours de production, ce qui réduit les risques de pollution ou de production indirecte de gaz à effet de serre.

L'argousier s'inscrit aussi dans l'achat en circuit court. En effet, la plupart de producteurs mettent eux-mêmes en marché leur production. Donc, en achetant leurs produits, vous pouvez en connaître l'origine et vous informer de leur mode de production.

UN PETIT FRUIT ACCESSIBLE

Les restaurateurs qui veulent mettre de l'avant la cuisine boréale comptent sur les nombreuses qualités des baies d'argousier.

Par ailleurs, au Québec, l'argouse est souvent utilisée par les microbrasseries pour confectionner des bières locales. Elle leur donne des notes acidulées et fruitées. De nombreux petits transformateurs mettent également à l'honneur la baie de l'argousier dans des gelées, de la confiture, des chocolats, etc.

Des produits cosmétiques à base d'argousier sont aussi produits localement. Par exemple, une entreprise située à Drummondville, est une pionnière dans la production d'argousier et dans la fabrication de produits à base de ses fruits. Elle propose notamment des masques, des crèmes, des lotions pour le corps et même des crèmes solaires!

On retrouve également ce fruit congelé dans les rayons des magasins en sachet ou en barquette toute l'année!

Il est aussi possible de contacter directement les producteurs sur le site internet de l'association des producteurs d'argousiers du Québec.

LA PRODUCTION D'ARGOUSES AU QUÉBEC

Au Québec, la culture de l'argousier a démarré dans les années 1990. Selon les données du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ), on compte actuellement près de 80 producteurs d'argousiers.

Au cours des siècles, l'utilisation des fruits de l'argousier s'est répandue dans le monde entier, notamment dans le nord-est de l'Europe. Au XX^e siècle, elle s'est propagée en Europe de l'Ouest et en Amérique du Nord, où la plante est maintenant largement cultivée.

L'argousier donne ses premiers fruits 4 à 6 ans après son implantation et sa durée de vie est d'environ 25 ans. Le pic de production est atteint après la septième année. Le rendement en fruits est alors d'environ 2 à 3 kg par plant en moyenne par récolte. Les baies atteignent leur maturité entre août et septembre, c'est-à-dire au moment optimal pour leur récolte.

Les argouses passent progressivement du vert au jaune, puis au orange vif à maturité. Les fruits mûrs ont également une texture douce et une saveur plus ou moins acidulée selon les variétés. La récolte se réalise principalement par taille des branches pleines de fruits. Notez qu'au Québec, on recueille entre 40 % et 65 % des fruits sur un arbre, pour éviter une coupe trop sévère. Une fois coupées, les branches sont entreposées dans une chambre de congélation à -18 °C, ce qui facilite leur égrenage. Par la suite, une soufflerie permet d'éliminer les feuilles et les autres impuretés. Un dernier tri, toujours à -18 °C, consiste à éliminer les fruits endommagés ou immatures. La cueillette peut aussi se faire à la main, mais elle doit se faire très délicatement pour ne pas endommager les baies. Celles-ci peuvent être conservées au réfrigérateur pendant quelques jours avant d'être transformées ou congelées pour une utilisation ultérieure. Notez que même congelées, les baies préservent toute leur valeur nutritive.

Où trouver plus d'informations?

- Le site Web de l'Association des producteurs d'argousier du Québec (APAQ) : <http://www.argousier.qc.ca/>
- Agri-Réseau : agrireseau.net

Réalisé par le CRAAQ pour l'Association des producteurs d'argousier du Québec qui remercie le ministère de l'agriculture, des pêcheries et de l'alimentation du Québec pour le financement obtenu dans le cadre du programme de développement sectoriel.



LA BAIE DE L'ARGOUSIER UN FRUIT SACRÉ!



Le saviez-vous?

L'argousier est un arbuste cultivé depuis des millénaires pour les bienfaits nutritionnels et médicinaux de ses baies orangées appelées argouses. Les premières mentions de leur utilisation par les Grecs et les Romains remontent à l'Antiquité. Surnommées fruits sacrés de l'Himalaya, ces baies sont bien connues des Tibétains, qui apprécient aussi leurs qualités gustatives.

COMMENT CONSOMMER L'ARGOUSE?



Saveurs d'agrumes



Vendues entières et congelées



Smoothies



Sauces



Infusions



Sorbets

LES COMPOSANTES COMESTIBLES

Les baies sont consommées entières ou transformées.

Les baies d'argousier contiennent aussi des graines. L'huile de ces graines est riche en acides gras essentiels, en vitamines et en antioxydants.

L'huile de pulpe d'argouse, connue pour ses propriétés nutritives et thérapeutiques, est utilisée dans de nombreux cosmétiques, tels que des crèmes, des baumes à lèvres, des huiles de massage et des shampooings pour hydrater la peau et les cheveux.

Enfin, les feuilles d'argousier peuvent être séchées et consommées en tisane.



APPORTS NUTRITIONNELS¹

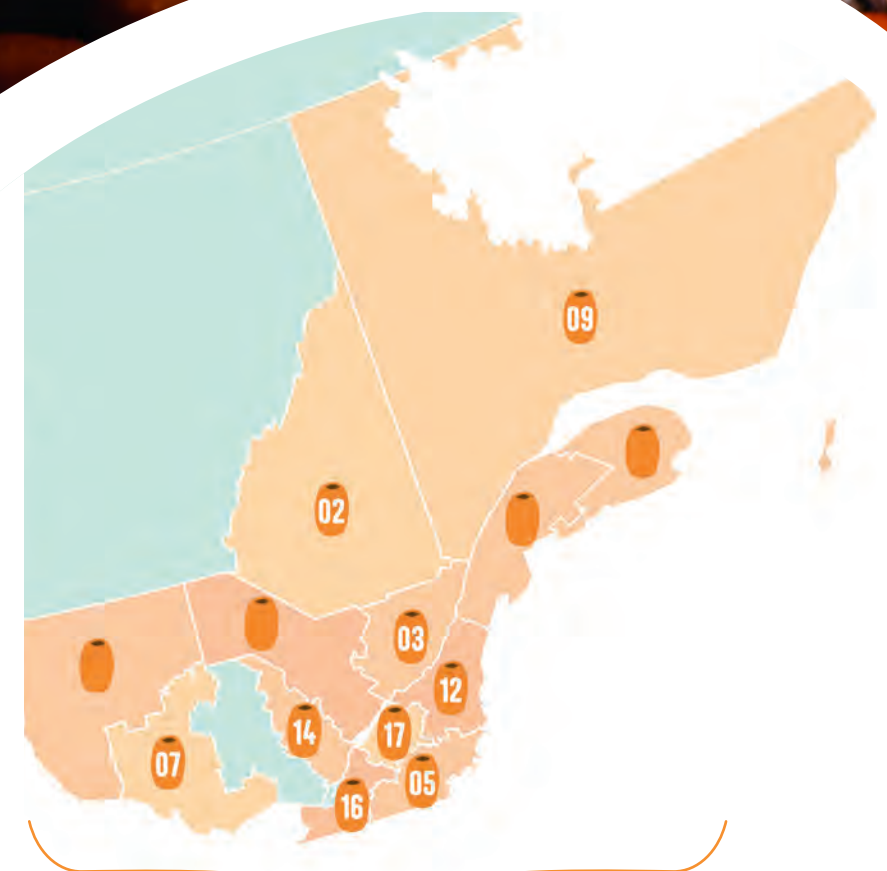
L'argouse est l'un des fruits les plus concentrés en vitamine C. Sachant que les apports nutritionnels recommandés (ANR) sont de 75 et 90 mg par jour, une portion d'une demi-tasse de baies d'argousier fraîches apporte approximativement le double des besoins quotidiens.

Éléments nutritifs	Rôles
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Protège les cellules des dommages causés par les radicaux libre* ▶ Contribue au maintien de l'intégrité de la peau ▶ Participe à la cicatrisation des plaies ▶ Aide les fonctions immunitaires ▶ Facilite l'absorption du fer d'origine végétale <p>* Ceux-ci sont des molécules instables générées naturellement par l'organisme.</p>
Vitamine E	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Possède des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices
Béta-carotène	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Est un précurseur de la vitamine A ▶ Contribue au bon fonctionnement du système immunitaire, des yeux et de la peau
Flavonoïdes	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Peuvent prévenir les maladies cardiovasculaires, de l'œil, neurodégénératives ▶ Offre une protection contre certains cancers
Fibres alimentaires	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Favorisent un bon transit intestinal ▶ Aident à la régulation des niveaux sanguins de glucose et de cholestérol
Acides gras essentiels : oméga-3, oméga-6 et oméga-9	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Contribuent à réduire l'inflammation ▶ Participent au maintien de niveaux sains de cholestérol

¹ Par Sonia Pomerleau, Dt. P., M. Sc., et Ronan Corcuff, M. Sc., Service de soutien à l'innovation, INAF



! Les bienfaits pour la santé de ces fruits sont probablement nombreux et variés. Pour la plupart, ils sont liés aux propriétés antioxydantes de leurs constituants. Les fruits de l'argousier sont également d'intérêt en raison de leur faible teneur calorique et de leur teneur élevée en fibres alimentaires et en acides gras essentiels. Les baies d'argousier n'ont pas encore fait l'objet d'études cliniques sur la base de leur composition nutritionnelle.



115 ha → 78 producteurs

02 Saguenay-Lac-Saint-Jean 2,47 ha → 4 producteurs	12 Chaudière-Appalaches 5,91 ha → 7 producteurs
03 Capitale-Nationale 14,26 ha → 8 producteurs	14 Lanaudière 5,75 ha → 8 producteurs
05 Estrie 14,71 ha → 5 producteurs	16 Montérégie 23,52 ha → 16 producteurs
07 Outaouais 1,8 ha → 4 producteurs	17 Centre-du-Québec 30,24 ha → 9 producteurs
09 Côte-Nord 5,67 ha → 7 producteurs	Autres régions (Mauricie, Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, Bas-Saint-Laurent, Abitibi-Témiscamingue) 10,88 ha → 10 producteurs

*La liste est classée par régions administratives
Référence : MAPAQ 2021