

Cassis, myrtilles, groseilles un été à l'abri des petites baies

Exceptionnellement riches en antioxydants, les petites baies nous rappellent qu'en été notre corps a aussi besoin d'être protégé. Mais leurs micronutriments sont fragiles ! Seule une consommation crue et en saison permet de préserver tous leurs bienfaits.

en été, le soleil aide à recharger nos batteries et à nous redonner le moral. Mais ses rayons ultraviolets constituent un facteur important de « stress oxydatif », phénomène associé à plusieurs dizaines de pathologies parmi lesquelles les cancers, les accidents cardiovasculaires et les maladies neurodégénératives. Or les

mois estivaux correspondent à la pleine saison du cassis, de la groseille et de la myrtille, de petits fruits extrêmement utiles pour lutter contre l'oxydation. Et ce n'est pas lié au hasard car c'est justement l'ensoleillement qui augmente leur teneur en antioxydants. En particulier, les petites baies sont exceptionnellement riches en anthocyanes, pigments de couleur rouge violet, ainsi qu'en catéchines et biflavones, tanins responsables de leur astringence : ces micronutriments permettent aux plantes de résister aux attaques parasitaires, aux rayonnements UV ou encore au manque d'eau. L'organisme humain, incapable de synthétiser ces phytomolécules, doit les rechercher dans son alimentation pour se protéger de l'exposition au soleil, du tabagisme, de la pollution, et des autres facteurs de stress oxydatif.



À savoir

Airelles voyageuses

Au Canada, point de myrtilles, mais des « bleuets » ! Ces deux baies très voisines appartiennent au groupe des airelles – genre *Vaccinium* – qui regroupe plus de 400 espèces de petits arbustes. Dans ce groupe, l'airelle rouge (*Vaccinium vitis-idaea*) et la canneberge (*Vaccinium macrocarpon*) sont particulièrement remarquables. La première, originaire de Crète, est riche en carotène. Quant à la canneberge, son action dans la prévention des infections urinaires est désormais largement reconnue.



Des baies d'été pour s'opposer au stress oxydatif

Les antioxydants des petites baies appartiennent à la famille des flavonoïdes, principal groupe au sein des polyphénols. Les

études sur les bienfaits de ces substances qui sont aussi caractéristiques du raisin et du vin se sont accumulées au cours de la dernière décennie. Le mystère du « paradoxe français », un concept datant des années quatre-vingt-dix, y est pour quelque chose... Nombre de ces études reposent sur la mesure, *in vitro*, du pouvoir antioxydant des flavonoïdes et donc de leur capacité potentielle à s'opposer au stress oxydatif. Ce phénomène entraîne en effet la dégradation des parois des cellules, des protéines et de l'ADN, d'où les pathologies graves déjà évoquées ainsi que le vieillissement de la peau et l'altération de la vue. Cependant, *in vivo*, les mécanismes d'action des flavonoïdes sont encore ●●●

VOS QUESTIONS

6 Toutes les baies sauvages sont-elles bonnes à ramasser ?

Toutes les baies sauvages ne sont pas à mettre dans le même panier ! Certaines, très présentes dans notre environnement, sont toxiques. C'est le cas du houx : deux fruits suffisent à provoquer vomissements et diarrhée. Le muguet produit aussi des baies rouges et toute la plante est nocive. Les petits

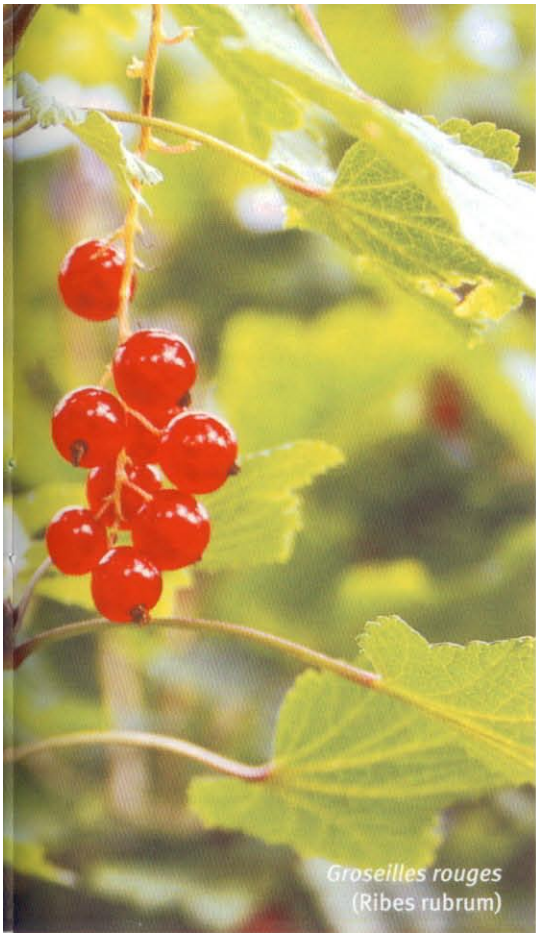
fruits du lierre, d'un bleu violet, sont également dangereux. La belladone, le fusain, le sureau rouge ou encore le troène produisent aussi des baies dangereuses. Et si la pulpe sucrée de la baie d'if est comestible, elle contient une graine hautement toxique. Faites donc preuve de



vigilance, notamment à l'égard des enfants, qui mettent facilement ces boules colorées à la bouche. En cas d'ingestion, donnez à boire beaucoup d'eau. Et en tout cas, que ces mesures de précaution ne vous empêchent pas de ramasser les baies sauvages comestibles.

Myrtilles sauvages

On en trouve dans le Massif central, les Vosges, en Haute-Saône, en Corrèze ou encore en Ardèche. Elles font partie des fruits sauvages



Groseilles rouges
(Ribes rubrum)

Lumière sur le cassis



Le cassis était chez nous une panacée au XVIII^e siècle. Il l'est resté car aujourd'hui la science a prouvé qu'il est bénéfique dans le cadre de troubles circulatoires et d'hypertension.

Il soulage la goutte, ainsi que les rhumatismes et l'arthrose et participe à la santé des os grâce à sa richesse en calcium. Il stimule également les fonctions hépatique et rénale. Et comme si cela ne suffisait pas, il améliorerait la vue.

les plus fréquemment ramassés en France. Attention, elles peuvent être contaminées par un petit ver dont la larve se développe chez l'homme entraînant l'échinococcose alvéolaire, une maladie du foie. La cuisson tue ce parasite.

Sureau noir

Présent dans tout le pays, dans les haies et souvent à proximité des habitations, cet



arbuste est considéré comme le médecin du pauvre. Il produit à partir de septembre des baies noires réunies sous forme de corymbes, sortes de grappes aplaties, très facilement identifiables. Ramassées par l'homme depuis la Préhistoire, les baies de sureau noir sont comestibles crues ou cuites, mais sans cuisson, elles peuvent être purgatives.



Amélanchier

A priori, aucune précaution à prendre pour la cueillette des baies de cet arbuste qui rappellent les myrtilles et s'utilisent de la même façon. L'amélanchier se rencontre fréquemment dans les collines sèches et les montagnes calcaires, jusqu'à 1 600 mètres d'altitude, notamment dans les Préalpes du Sud. Il peut atteindre 2 à 3 mètres de haut et fleurit d'avril à juin.

Mesclun aux myrtilles et amandes

Pour 4 personnes 400 g de mesclun • 1 avocat • 250 g de fraises • 250 g de myrtilles • 2 poignées d'amandes entières • 1 c. à s. de sirop d'érable • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 4 c. à s. d'huile de tournesol • sel, poivre

1. Lavez les fraises et coupez-les en morceaux.
2. Lavez les myrtilles et la salade mêlée.
3. Placez les amandes dans un bol et mélangez-les vigoureusement avec le sirop d'érable pour bien les enrober.
4. Préparez la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre balsamique.
5. Mélangez le tout dans un saladier et assaisonnez.
6. Répartissez le mélange dans chaque assiette et décorez avec de fines tranches d'avocat.

Notre conseil

Les antioxydants, notamment les anthocyanes contenues dans les myrtilles, sont vulnérables. Il ne faut pas les stocker trop longtemps. Préparez donc cette recette un jour de marché.



Panna cotta aux fruits rouges

Pour 4 personnes 50 g de mûres et de framboises • 50 g de myrtilles • 50 g de groseilles • 50 g de cassis • 3 cuillères à soupe de crème de framboise • 1 gousse de vanille • 25 cl de lait • 25 cl de crème fraîche • 50 g de sucre • 2 g d'agar-agar

1. Placez tous les fruits dans un saladier, arrosez-les de crème de framboise et mélangez délicatement. Réservez au frais.
2. Fendez la gousse de vanille et prélevez les grains avec la pointe d'un couteau.
3. Versez le lait et tous les ingrédients, sauf les fruits, et placez sur feu doux. Remuez jusqu'à ébullition.
4. Retirez du feu, ôtez la vanille et versez dans des ramequins.
5. Laisser refroidir, puis mettez au frais une bonne heure.
6. Au moment de servir, démoulez la panna cotta et versez le mélange de fruits rouges.

Notre conseil

Quand le mélange bout, laissez le cuire quelques secondes seulement pour qu'il reste homogène.



À découvrir

Le « pétrole » de l'Amazonie sur nos marchés

Son nom, le palmier pinot, ne nous évoque rien a priori. Nous connaissons pourtant très bien l'*Euterpe oleracea*, dont on utilise fréquemment le cœur pour agrémenter les salades. Ce palmier gagnerait à être mieux connu, car il produit une précieuse baie appelée *açaï* dont les habitants de l'Amazonie brésilienne accompagnent leurs repas. Ils l'appellent leur « pétrole » en raison de sa haute valeur énergétique due à ses acides gras essentiels (oméga 3 et 6). D'origine botanique très différente de nos petites baies, sa taille, son goût, sa couleur et sa composition rappellent pourtant le cassis. Symbole de l'Amazonie, cette baie a conquis tout le Brésil depuis les années quatre-vingt-dix. Elle arrive en force sur nos marchés, mais aux compléments alimentaires, on préférera la pulpe surgelée.



mal cernés... Aujourd'hui, ils font donc l'objet de grands programmes de recherches tels que les projets européens FLORA et FLAVO, aux noms évocateurs. Afin de préciser aussi les doses efficaces et leur biodisponibilité. Mais récemment des chercheurs ont montré des effets sur la mémoire, la maladie de Parkinson, le cancer du foie mais aussi les allergies et la cataracte. Dans ce dernier cas, une étude a en effet analysé comment la fisétine, un flavonoïde, permettait de limiter le stress oxydant induit par les rayons UV dans les cellules présentes à la surface de l'œil. Ces cellules jouent un rôle important dans la progression de la cataracte.

Un pouvoir antioxydant élevé mais fragile

La capacité antioxydante des fruits frais est d'autant plus élevée que leur couleur est plus soutenue. Ainsi, la myrtille, le cassis et

la groseille se retrouvent dans le haut du palmarès au côté des mûres, des fraises et des prunes. Le fort pouvoir antioxydant de ces petites baies est lié à une concentration élevée en flavonoïdes, mais aussi en vitamine C dont l'action est potentialisée par les polyphénols. Le cassis est d'ailleurs le fruit métropolitain le plus riche en vitamine C, avec environ 200 mg aux 100 g. Toutefois, ces micronutriments sont très vulnérables : sauf rares exceptions, les antioxydants ne résistent pas à la chaleur et donc à la cuisson. On le sait depuis longtemps pour la vitamine C mais c'est aussi le cas des anthocyanes. De plus, la vitamine C est détruite par la plupart des modes de préparation (découpe, stérilisation, pasteurisation, surgélation, déshydratation). Les anthocyanes sont également très fragiles, mais la surgélation ne les détruit pas.

« Les petites baies doivent

être consommées crues et en saison », conclut Françoise Cotten-Rhein, diététicienne nutritionniste, qui poursuit : « il convient de les conserver dans de bonnes conditions, en les gardant au frais et en les consommant rapidement ». Hors saison, les fruits surgelés restent un bon compromis, bien meilleur en tout cas que les liqueurs, sirops, sorbets ou gelées pourtant très répandus. Se mariant très facilement à tout type de plat, qu'il soit sucré ou salé, il ne faut pas hésiter pas à augmenter notre consommation de petites baies fraîches en été ! Astrig Heratchian, auteur d'un « ABC de la naturopathie » aux éditions Grancher, souligne aussi les effets stimulants du cassis en cas de grande fatigue grâce à la présence conjuguée de vitamine C et de fer. Un seul bémol : la thérapeute estime qu'on ne peut consommer ces petits fruits en grande quantité, étant donné leur goût acidulé : « Lorsque je recommande une monodiète de baies, elle ne dépasse pas une journée par semaine pendant trois semaines », confie-t-elle. Mais ce n'est pas une raison pour s'en priver. ●

Adeline Gadenne

Aliment santé

L'argousier, un remède de cheval !

L'argousier appartient au genre *Hippophae* qui signifie « cheval » et « briller » (les Grecs donnaient des feuilles d'argousier à leurs chevaux pour que leur pelage soit luisant). Les médecines chinoise et ayurvédique continuent de l'employer contre les affections cutanées, les troubles cardiovasculaires, l'indigestion, les problèmes respiratoires et les règles douloureuses.

L'huile tirée de ses baies est très efficace en application locale pour traiter les plaies et les brûlures. L'argousier fait partie des plantes adaptogènes : il augmente en effet la capacité de notre corps à s'adapter au stress. On trouve du jus d'argousier dans le commerce pour des cures à réaliser aux intersaisons ou en période de convalescence.



VOS QUESTIONS

Quelles sont les utilisations médicinales de ces plantes ?

Les myrtilles séchées peuvent être employées contre la diarrhée, en décoction (mais attention, les myrtilles fraîches ont un effet laxatif). Cette action serait liée à la présence de tanins. Le jus de cassis aurait également le même effet. La décoction de myrtilles séchées peut être utilisée en



gargarisme contre l'inflammation des muqueuses de la bouche et de la gorge. Contre le mal de gorge ou la toux causés par la grippe ou le rhume, le jus de cassis se montre utile, à boire plusieurs fois par jour. Contre les rhumatismes, on utilisera des feuilles séchées de cassis en infusion. Quant aux baies de sureau noir, elles sont efficaces contre la fièvre.