



Les baies: nos irrésistibles alliées santé

Sources de vitamines et de sels minéraux pauvres en calories. Les baies ont de nombreuses vertus. Elles renforcent notre système immunitaire et peuvent réduire certains maux. C'est juste après la récolte et lorsqu'elles sont bien mûres qu'elles sont le plus riches en nutriments et en arômes.

Il n'est pas trop tard! Différentes sortes de baies sont encore de saison. On trouve également des baies le reste de l'année, fraîches en provenance des pays du Sud, surgelées, séchées, ou sous forme de jus ou de confiture. La teneur en vitamines et en sels minéraux est variable. Elle dépend des méthodes de culture et de traitement. Lisez donc bien les instructions de l'emballage et choisissez, si possible, des

baies non traitées. A l'instar de tous les fruits et légumes, la règle suivante fait foi: plus ils sont frais, meilleurs ils sont.

Coup de pouce automnal pour rester en bonne santé

On pense qu'en Suisse la saison des baies se limite à l'été. Ce n'est pas tout à fait exact. Il existe des espèces

tardives de fraises, de framboises, de mûres et de groseilles, qui peuvent être récoltées jusqu'à fin septembre et même jusqu'à fin octobre. Vous pouvez donc profiter, jusqu'en automne, de baies fraîches pour préparer des desserts fruités comme du muesli ou des jus de fruits.

Toutes les baies mentionnées constituent d'importantes sources de vitamine C, permettant de renforcer le système immunitaire. De plus, elles contiennent des fibres et de précieux sels minéraux, comme le calcium, le fer, le potassium et le magnésium. Profitez de manger des baies fraîches maintenant et, si vous en avez la possibilité, congelez-en en prévision de l'hiver (voir encadré).

«Baies du bonheur»

C'est une baie anti-âge qui a actuellement le vent en poupe. Surtout à Hollywood, on attribue à la baie de Goji (lyciet commun) des vertus de beauté et de jeunesse. On la trouve essentiellement en Chine, en Mongolie et au Tibet. Elle est utilisée en médecine chinoise. Chez nous, on la trouve sous forme séchée. Selon des tests de laboratoire publiés par K-Tipp, onze des douze lots de baies testés, même ceux de culture soi-disant biologique, contenaient énormément de substances chimiques.

Séchées ou cuites

Certaines baies, comme les airelles et les cynorhodons ne se mangent que rarement (ou jamais) crues. Par contre, lorsqu'elles sont cuites, elles révèlent différentes vertus bénéfiques pour la santé. La période de maturation des airelles commence, sous des latitudes au climat favorable, déjà fin juin, alors qu'en Suisse elle ne débute que fin août. Il existe également des espèces d'airelles qui mûrissent une seconde fois en septembre et en octobre.

Les airelles se dégustent surtout cuites en accompagnement avec les plats de chasse. On les trouve également sous forme séchées, essentiellement dans des magasins de produits diététiques, comme leurs parentes les canneberges, qui poussent également dans la lande. Les deux



Conseils de congélation

Les framboises, les groseilles rouges et noires, les airelles et les mûres se laissent volontiers congeler. Ce type de conservation est le plus adapté pour garder les précieuses vitamines. Pour éviter que les baies ne se transforment en compote, répartissez-les sur une plaque pour les congeler. Une fois congelées, les baies peuvent être versées dans un sachet et remises dans le congélateur.

contiennent de la vitamine C, plusieurs vitamines B, de la vitamine A et toutes sortes de précieux sels minéraux. Les airelles et les canneberges séchées, au goût délicieusement acidulé, constituent un en-cas très sain.

Le cynorhodon est récolté à la fin de l'automne, après le premier gel. La plupart du temps, la pulpe est transformée en pâte. A déguster sur une tartine, en accompagnement avec la chasse ou dans une pâtisserie... Un vrai délice!

Anna Schaller
Journaliste