< retour

Epicerie

Baies de genièvre

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Epices

Fruit du genévrier, arbre originaire des régions boréales de l'hémisphère Nord. Le genévrier a des aiguilles persistantes raides et piquantes de couleur gris-vert ou bleu-vert. Il pousse à l'état sauvage sur les sols secs, sableux ou rocailleux tant en Amérique du Nord, qu'en Asie et dans l'Europe tout entière.

Le genévrier atteint des dimensions variables; il peut être élevé (jusqu'à 12 m) et dense, de taille moyenne ou encore n'être qu'un arbrisseau très compact et massif. Les fleurs produisent de petites baies charnues d'abord vertes puis se colorant de bleu-noir ou violet et pruinées au cours de la deuxième année. Toutes les parties de l'arbre ont une forte odeur.

Les baies de genièvre s'utilisent entières ou concassées.

VARIÉTÉS

Les baies dégagent un parfum résineux, un goût relevé et une saveur légèrement amère.

COMMENT CHOISIR ?

Préférer des baies entières, car elles ont plus de saveur. Acheter des baies noirâtres exemptes de moisissures; elles ne doivent pas être brunes ni verdâtres. Les baies peuvent être légèrement ratatinées.

QUE FAIRE AVEC ?

Elles sont populaires dans le nord de l'Europe. Elles aromatisent le gibier, la volaille, le porc, le lapin, la choucroute, les pâtés, les marinades, les farces, la charcuterie, les plats à base de chou et les courts-bouillons. Elles font également partie des mets dits «à la liégeoise» ou «à l'ardennaise». Les baies de genièvre sont un élément indispensable du gin. Elles entrent aussi dans la fabrication de certaines bières, d'aquavits scandinaves et de certains schnaps allemands.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Récoltez-les lorsqu'elles sont noires (c'est-à-dire mûres car elles mettent deux ans pour arriver à maturité). Puis séchez-les simplement au courant d'air et surtout pas à la chaleur car vous risqueriez d'altérer leurs propriétés.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

On dit les baies de genièvre antiseptiques, diurétiques, toniques, dépuratives, stomachiques et antirhumatismales. Elles aideraient à combattre l'arthrite, les affections biliaires et les calculs urinaires. Toutefois il n'est pas recommandé d'utiliser (sans l'avis d'un professionnel) l'huile essentielle de genièvre lors d'une grossesse ou si l'on présente des problèmes rénaux. Les baies, l'écorce et les aiguilles peuvent être infusées. Mettre 1 c. à thé pour 250 ml d'eau, faire bouillir 2 ou 3 min, puis laisser infuser 10 min.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium

* Source de

359 kcal	18,40 g	36,20 g	14,70 g	242,00 mg
calcium	sodium	phosphore	fibre	
1 017,00 mg	18,00 mg	505,00 mg	13,80 g	

données : AFSSA

HISTOIRE

Des papyrus égyptiens datant de 2 800 ans avant J.-C. en font mention. Les baies de genièvre sont reconnues pour leurs propriétés médicinales depuis les temps anciens.

Churros à la vieille tomme et genièvre [3]

En savoir plus [3]

Dos de biche de sologne rôti au genièvre, salsifis braisés, coulis de raisins blonds [4]

En savoir plus [4]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15049

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15049

[3] https://www.qooq.com/recipes/churros-la-vieille-tomme-et-genievre

[4] https://www.qooq.com/recipes/dos-de-biche-de-sologne-roti-au-genievre-salsifis-braises-coulis-de-raisins-blonds