

## L'argousier

Cueillette en Embrunais et confiture d'argouses



Auteur : Camille Viallon  
accompagnateur en montagne  
06 70 69 30 03  
camille.viallon@orange.fr  
<http://geodes-et-gentianes.fr>



L'hiver, les journées peuvent être très belles, mais elles sont courtes. Il est alors judicieux d'associer à une courte promenade, la cueillette des fruits de l'argousier et, une fois rentré à la maison, la réalisation d'une bonne confiture d'argouses. Les pentes ensoleillées du vallon des Orres sont propices à la cueillette des fruits de cet arbrisseau largement présent dans les Alpes du Sud.

Les caractéristiques de la randonnée

Dénivelé positif :	40 à 80 m
Durée aller-retour :	Dépendant de la durée de cueillette
Départ :	Vallon des Orres, route D40
Période :	Novembre – décembre

## Situation

Le vallon des Orres se situe dans les Hautes-Alpes, en rive gauche de la Durance, en face de la petite ville d'Embrun.

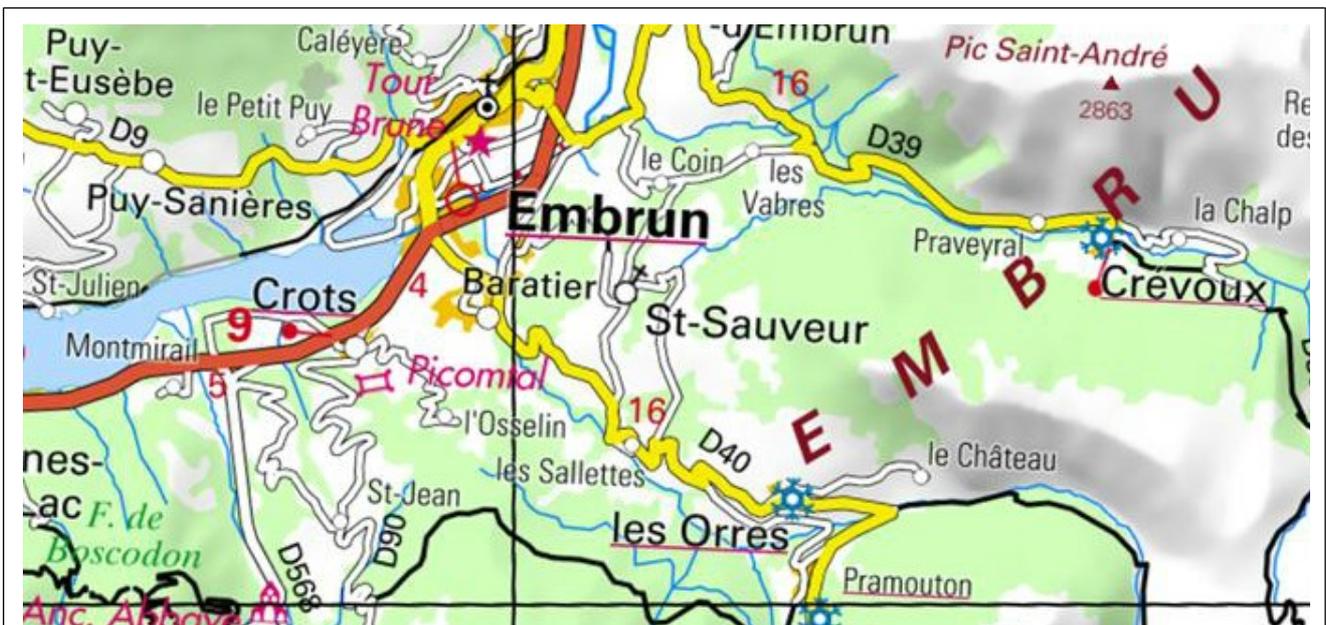


Illustration 1: plan de situation



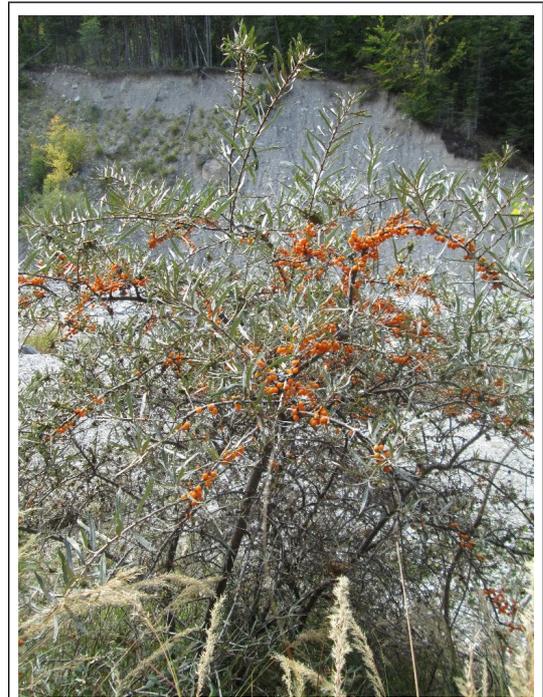
## L'argousier

L'argousier, dont le nom scientifique est *Hippophae ramnoïdes*, est un arbrisseau épineux poussant dans les Alpes du Sud sur les versants ensoleillés. Il se reconnaît essentiellement aux caractères suivants :

- il mesure de 1 à 3 m de hauteur; les tiges sont très rameuses et certains rameaux sont en forme de longues épines ;
- les feuilles, caduques, sont petites, allongées vert sombre dessus et gris argenté dessous ; seule la nervure centrale est bien visible ;
- les fleurs sont petites et verdâtres ; les fleurs mâles sont de très courts chatons ; les fleurs femelles sont solitaires, attachées par un court pédoncule au rameau ;
- les fruits sont de petites baies globuleuses et légèrement allongées de couleur jaune à orange; les fruits apparaissent à la fin de l'été et restent sur l'arbuste jusqu'à la fin de l'hiver.

L'argousier est une plante dioïque : chaque individu ne porte que des fleurs mâles ou que des fleurs femelles. Les fruits ne sont, bien entendu, portés que par les individus femelles.

L'argousier est une espèce pionnière qui colonise les prairies et zones agricoles en déprise de l'étage collinéen et de l'étage montagnard. Il affectionne particulièrement les versants ensoleillés. Il est parfois planté pour stabiliser les sols dans les lieux où l'érosion est importante tels que les bords de torrents ou les pentes raides dénudées. Il contribue à l'enrichissement des sols en azote grâce à la présence de bactéries productrices de nitrates présentes dans ses racines.



*Illustration 2: l'argousier*

Les fruits de l'argousier sont très riches en vitamine C et en provitamine A. Ils sont très acides et ne peuvent pas être consommés crus. Ils sont utilisés pour faire des compotes, des confitures, des sirops, des pâtes de fruits et du vinaigre. Ils sont également utilisés dans la fabrication de produits cosmétiques. Enfin, ils ont des usages médicaux (propriétés astringentes et anti-infectieuses).

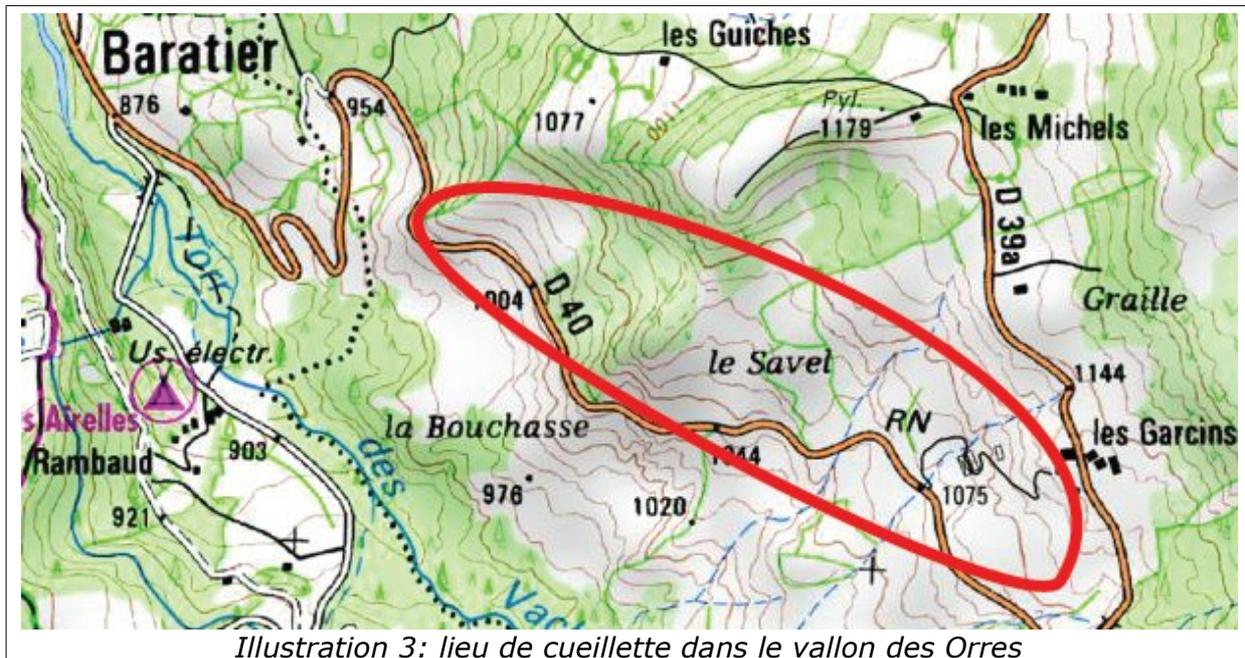
L'argousier est cultivé principalement dans les Alpes de Haute Provence.



## La cueillette

L'argousier est bien représenté sur d'anciennes terrasses agricoles dans le bas du vallon des Orres.

Au départ d'Embrun, prendre la route D40 vers les Orres. Après Baratier et la première série de virages en épingles à cheveux, laisser la voiture sur le bord de la route. On est alors sur le territoire de la commune de Saint-Sauveur. Emprunter l'un des sentiers plus ou moins bien marqué, à gauche de la route, qui permet de rejoindre les terrasses. Les argousiers se développent sur les terrasses abandonnées parmi les genévriers.



*Illustration 3: lieu de cueillette dans le vallon des Orres*

La cueillette des baies d'argousier se pratique de novembre à décembre, après les premières gelées. Elle est délicate et assez fastidieuse car l'arbuste est très épineux et les fruits, petits, éclatent facilement. Il est conseillé de se munir de gants pour limiter les griffures d'épines. Des petits ciseaux peuvent aider à détacher les baies sans les faire éclater.



## La confiture

### **Les ingrédients**

- 500 g d'argouses ;
- 500 g de sucre.

### **La recette**

- Laver les argouses, retirer les feuilles et restes d'épines qui pourraient y être mêlés ;
- Dans une casserole, faire cuire les argouses mélangées au sucre pendant environ 45 minutes ;
- Après cuisson, passer la confiture au chinois, pour retirer les graines, en pressant bien pour récupérer le maximum de confiture ;
- Mettre immédiatement en pots après avoir stérilisé ceux-ci dans l'eau bouillante ;
- Fermer les pots, retourner les et laisser les refroidir toujours à l'envers afin d'assurer l'absence d'entrée d'air.
- Déguster quand vous voulez.

### **Variante**

Le site Internet de « Madame Gateau » propose une variante intéressante qui rend la confiture plus goûteuse en y ajoutant du thym et des feuilles de basilic fraîches.

#### **La montagne est fragile, respectez la**

Ne cueillez que ce que vous consommerez. Prenez soin de ne pas abîmer les argousiers, la végétation qui les entoure et les cultures qui peuvent encore être exploitées sur certaines terrasses. Faites attention à ne pas altérer les murets de pierre qui supportent les terrasses.



*Illustration 4: argouses*



## Pour aller plus loin

### **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques**

Francois Couplan, Eva Styner,  
Delachaux & Niestle, 2009

### **Grenade et autres superfruits**

Claire Pinson  
Eyrolles, 2011

### **Wikipedia**

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Argousier>

### **Madame Gateau, créations culinaires**

<http://www.barbaragateau.com/2014/03/confiture-dargousier-au-thym-et-au.html>

## Crédits photographiques

Les photographies sont de l'auteur.

Les illustrations 1 et 3 sont de l'IGN (<http://geoportail.gouv.fr>).



*Illustration 5: argousier en hiver*