

# Aronia noir

*Aronia melanocarpa* (28)

## Autres noms

Aronie à fruits noirs

## Milieu naturel

Fourrés, sous-bois clairs

## Origine

Amérique du Nord

## Usages alimentaires

Le jus de son fruit permet la confection de confitures, gelées, sorbets, jus, sirops et vinaigres. Les baies sont riches en polyphénols et notamment en anthocyanes, en vitamines B et C (3 fois plus que l'orange), en minéraux et en fibres.

## Usages médicinaux


Incroyablement riche en antioxydants, ses baies limitent notamment les maladies cardio-vasculaires et les cancers, réduisent la glycémie chez les diabétiques, luttent contre la dégénérescence maculaire et protègent la peau contre les effets du soleil.

## Le saviez-vous ?

Les amérindiens, qui connaissent les propriétés médicinales de l'aronia depuis la nuit des temps, l'appellent « la plante qui guérit ».

L'aronia est très rustique et peut supporter des températures allant jusqu'à -35°C.

## Récolte

 août-septembre



## au sujet de ces fiches

Ce recueil de fiches introduit les espèces arbustives présentes dans le jardin-forêt du pavillon plantamour. Les informations qui y figurent ne sont données qu'à titre purement indicatif. Il ne s'agit pas d'un ouvrage d'identification.

Si la cueillette de fruits et de plantes sauvages est une activité extraordinairement enrichissante, elle demande l'observation de certaines règles, en particulier :

- identifier l'espèce avec une absolue certitude  
— notre flore comprend de nombreuses plantes toxiques ;
- ne prélever que la partie utile de la plante et ne pas piller le milieu ;
- éviter les sites pollués comme les bords de route ou les zones à bétail ;
- déposer les plantes fraîchement cueillies dans un panier ou un sac en tissu aéré ;
- laver soigneusement le fruit de sa récolte.

L'association décline toute responsabilité quant à la consommation de plantes sauvages.