

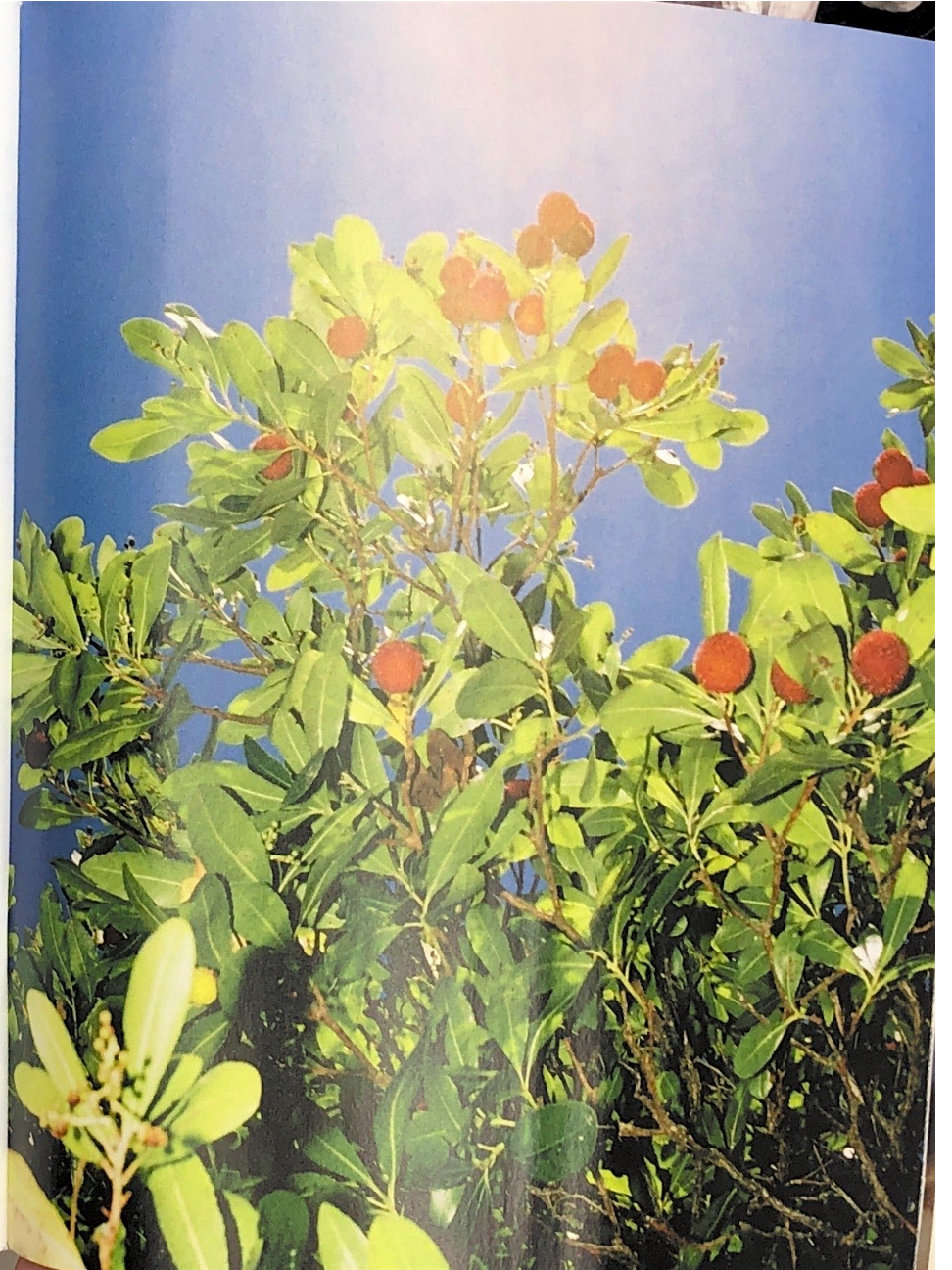
Fruit



## LE RETOUR DES ARBOUSES

En dehors des paysages méditerranéens, où il prospère, l'arbousier est peu connu du grand public. Il possède pourtant de nombreuses vertus insoupçonnées, qui méritent que l'on s'y attarde.

*Par Margault Antonini. Photographies Léon Prost.*



Fruit

**S**ur le pourtour méditerranéen, dans les garrigues ou les zones forestières, l'arbousier est facile à repérer : il présente un feuillage persistant et des grappes de fruits d'une couleur rouge orangé, qui lui a valu le surnom d'arbre aux fraises. Sa floraison tardive, entre septembre et décembre, dévoile des fleurs en forme de clochettes blanches qui permettent aux populations butineuses de se maintenir pendant l'hiver. Il fait également partie des espèces pyrophytes, puisque son système racinaire profond lui permet de se régénérer dans les mois qui suivent un incendie, et de lutter contre l'érosion des sols. En plus de ces vertus écologiques, les arbouses, ses fruits, sont particulièrement riches en vitamine C.

Pourtant, cet arbre peine à être valorisé en France, et peu d'acteurs se sont intéressés à ses propriétés. « Cela tient sans doute au désintérêt général de l'exploitation des ressources forestières locales », explique Nicolas Plazanet, coordinateur de l'association Forêt Modèle de Provence. En collaboration avec le Parc naturel régional de la Sainte-Baume, l'organisme planche depuis plusieurs années sur la valorisation de tous les composants de l'arbousier. Les fruits sont ainsi utilisés pour fabriquer bières, confitures, gelées ou spiritueux, tandis que les feuilles et l'écorce sont étudiées pour leurs vertus cosmétiques. Autre particularité de l'arbousier, son nom latin *Arbustus unedo* vient de *unum edo*, qui signifie « j'en mange un » : un moyen mnémotechnique pour se souvenir qu'il ne faut pas abuser des bonnes choses.



## Liqueur d'arbouses

### INGRÉDIENTS

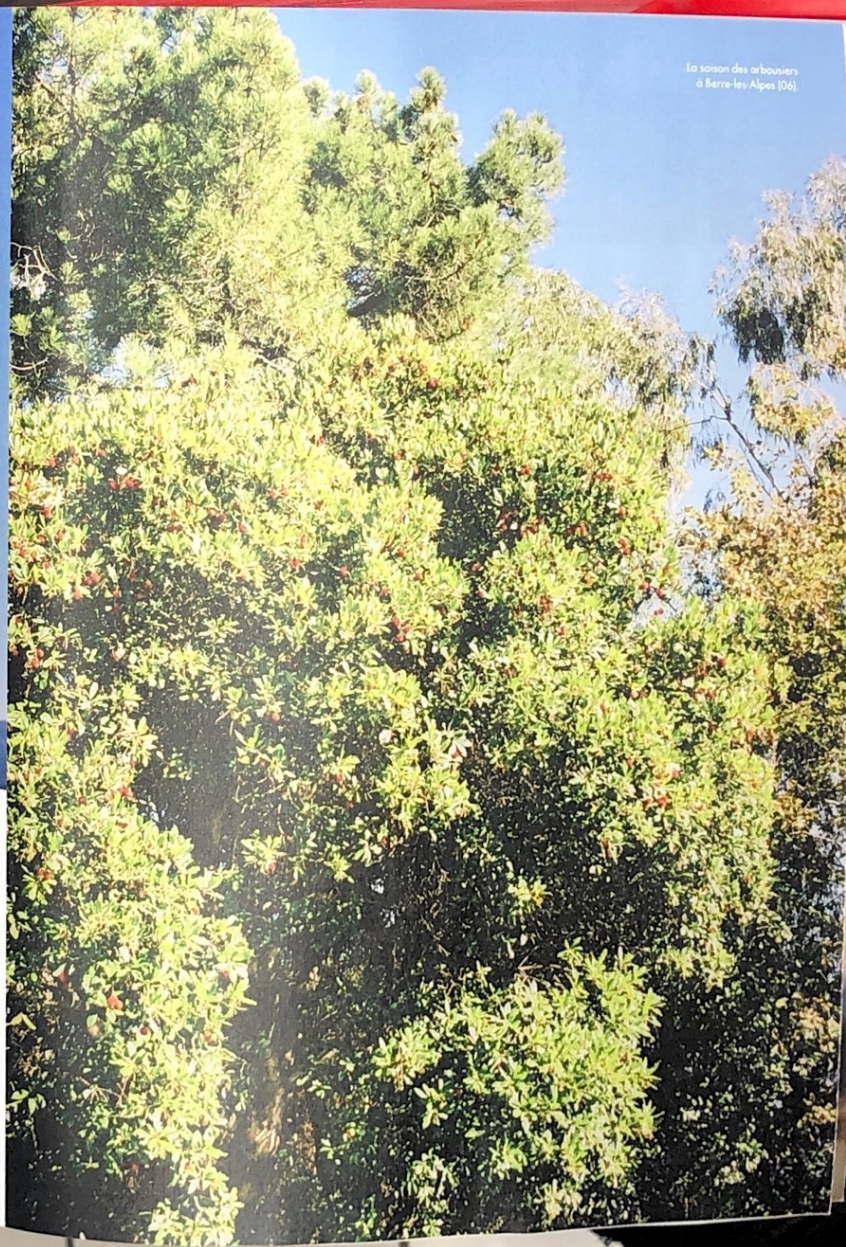
- 0,5 l d'alcool pour fruit
- 500 g d'arbouses lavées et mixées
- 200 g de sucre blanc

### PRÉPARATION

Faites macérer l'alcool et les arbouses pendant 90 jours en remuant régulièrement. Filtrez à l'aide d'un filtre à café et versez le sucre pour faire un sirop. Mélangez le tout et laissez reposer au moins 2 semaines. Puis dégustez ! Cette recette nous a été transmise par Hervé Mercier-Metz, fondateur du Comptoir de l'alchimiste à Mane (04).

Regain #15 Hiver 2021

La saison des arbouses  
à Berre-les-Alpes (04)



## Fruit

**S**ur le pourtour méditerranéen, dans les garrigues ou les zones forestières, l'arbousier est facile à repérer : il présente un feuillage persistant et des grappes de fruits d'une couleur rouge orangé, qui lui a valu le surnom d'arbre aux fraises. Sa floraison tardive, entre septembre et décembre, dévoile des fleurs en forme de clochettes blanches qui permettent aux populations butineuses de se maintenir pendant l'hiver. Il fait également partie des espèces pyrophytes, puisque son système racinaire profond lui permet de se régénérer dans les mois qui suivent un incendie, et de lutter contre l'érosion des sols. En plus de ces vertus écologiques, les arbouses, ses fruits, sont particulièrement riches en vitamine C.

Pourtant, cet arbre peine à être valorisé en France, et peu d'acteurs se sont intéressés à ses propriétés. « Cela tient sans doute au désintéressement général de l'exploitation des ressources forestières locales », explique Nicolas Plazanet, coordinateur de l'association Forêt Modèle de Provence. En collaboration avec le Parc naturel régional de la Sainte-Baume, l'organisme planche depuis plusieurs années sur la valorisation de tous les composants de l'arbousier. Les fruits sont ainsi utilisés pour fabriquer bières, confitures, gelées ou spiritueux, tandis que les feuilles et l'écorce sont étudiées pour leurs vertus cosmétiques. Autre particularité de l'arbousier, son nom latin *Arbustus unedo* vient de *unum edo*, qui signifie « j'en mange un » : un moyen mnémotechnique pour se souvenir qu'il ne faut pas abuser des bonnes choses.