

Dans les forêts d'Amérique du Sud, d'Amérique centrale et des Caraïbes, l'acérola (*Malpighia glabra* de son nom scientifique) pousse à profusion sur les arbustes sauvages du même nom. Appelée aussi cerise des Antilles ou du Brésil, elle y est consommée au quotidien en fruit frais ou en confiture, dans des pâtisseries et des entremets... En France, où elle ne pousse pas, on l'utilise sous ses formes dérivées (poudre ou jus) comme un superaliment, à l'instar du guarana, des baies de goji ou de l'açaï.

Plus fort que les agrumes!

Plus que par son goût (sucré-acide, voire un peu âpre), c'est par sa richesse en vitamine C (en moyenne 1677 mg pour 100 g*) que la chair d'acérola se distingue. Une vitamine reconnue pour son effet stimulant sur les défenses immunitaires, son pouvoir antioxydant et son rôle dans l'assimilation du fer. Ainsi, la petite cerise des Antilles dépasse de loin les agrumes, qui passent pour les rois de la vitamine C : un seul fruit d'acérola contient 30 à 40 fois plus de vitamine C qu'une orange, qui en apporte « seulement » 50 mg pour 100 g ! Il l'emporte aussi sur le kiwi et la goyave. « *Seul le camu-camu, un autre fruit amazonien récemment entré dans la catégorie des superaliments, le surpasse en matière de vitamine C, avec 2500 mg pour 100 g* », précise Frédérique Laurent. Sous



SOUS QUELLES FORMES LA TROUVE-T-ON ?

EN POUDRE

Crue et bio de préférence, elle se consomme diluée dans de l'eau ou du jus de fruits à raison de 2 à 4 cuillerées à café par litre, ou avec les compotes, les yaourts... Elle a un goût légèrement acidulé. Notre coup de cœur : celle de Sol Semilla, sans sucre ajouté.

EN JUS

10 ml peuvent apporter jusqu'à 65 mg de vitamine C. Son goût peut surprendre. La solution : le diluer dans un peu d'eau ou de jus de fruits. On le choisit 100 % fruits, bio et sans conservateur (Voelkel, Salus).

EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

Comprimés ou gélules proposent de l'acérola seul ou combiné avec du ginseng, du zinc... La qualité des produits dépend des extraits utilisés, mais aussi des techniques de fabrication et des adjuvants. On privilégie les références bio.

forme de jus, l'acérola fut rapidement utilisé par les marins pour prévenir les risques de scorbut, maladie parfois mortelle due à une carence en vitamine C. Aujourd'hui, les compléments alimentaires à base d'acérola constituent une alternative naturelle à la vitamine C d'origine synthétique.

Cocktail antifatique

C'est toutefois avec le fruit et ses formes dérivées que l'on bénéficie au mieux de toutes les vertus de l'acérola. Il contient en effet du magnésium (18 mg pour 100 g), du potassium (146 mg pour 100 g), du calcium (12 mg pour 100 g), plus d'autres minéraux et oligoéléments qui vont, en synergie avec la vitamine C, nous aider à lutter contre la fatigue physique et psychique. À son actif également, de nombreux antioxydants : de la vitamine C, bien sûr, mais aussi de la vitamine A, des flavonoïdes et des anthocyanidines comme la cyanidine, pigment présent dans de nombreux fruits rouges. On trouve ainsi des touches d'acérola dans différents produits (compotes, jus de fruits, chips de kale, tisanes...) pour un bonus vitamine C et antioxydant. Enfin, on peut ajouter de la poudre ou du jus d'acérola dans ses compotes, chutneys, smoothies, thés glacés, infusions ou ses « energy balls ».

JULIE MARTORY

*Source : USDA Food Composition Databases.

IDÉES POUR TOUS LES JOURS

EN MUESLI

Mélangez 30 g de flocons de céréales (riz, avoine, blé, quinoa, sarrasin...), quelques noix du Brésil, 2 c. à c. de poudre d'acérola, quelques bananes séchées et 2 dattes coupées en dés. Servez avec du lait de vache ou du lait végétal.

EN SMOOTHIE

Dans un blender, mixez 1 mangue, 1 banane congelée coupée en rondelles, 1 orange et 2 c. à c. de poudre d'acérola. Ajoutez un peu d'eau (ou d'eau de coco) pour obtenir la consistance souhaitée.



EN VINAIGRETTE

Émulsionnez à la fourchette 4 c. à s. d'huile d'olive ou de colza (ou un mélange des deux), avec 2 c. à c. d'acérola en poudre, 2 c. à c. de vinaigre de cidre et 1 c. à c. de sirop d'agave. Salez et poivrez.

Recette express

pour 4 pers.

EN COMPOTE

Épluchez 4 pommes et 1 mangue bien mûre, coupez-les en petits dés. Placez le tout dans une casserole avec 25 cl d'eau, faites compoter pendant 25 min environ. Mixez, puis ajoutez 2 c. à c. de poudre d'acérola.