



GOUMI DU JAPON

Elaeagnus multiflora

Famille	Eléagnacées
Origine	Asie orientale
Taille	Jusqu'à 3 m
Floraison	Avril à mai
Parties comestibles	Fruits
Période de cueillette	Juillet à août



Propriétés médicinales

Les fruits du goumi du Japon sont très riches en vitamine C et sont donc idéale pour booster le système immunitaire. On leur prête aussi des propriétés anti-inflammatoires.

Recette de cuisine

Confiture de Goumi du Japon : Mettre 3kg de gomis dénoyautés et lavés dans une casserole avec 1,5kg de sucre en poudre. Porter à ébullition et ensuite laisser pendant 15min. Mixer, puis laisser refroidir dans des bocaux.

Le « Saviez-vous ? »

Les Goumi du Japon sont des arbres avec des atouts pour la biodiversité. Sa floraison attire de nombreux pollinisateurs, et ses fruits sont très appréciés des oiseaux et même de certains mammifères. Ses racines améliorent également la qualité des sols.

Comment la cultiver ?

Grand arbuste s'adaptant à tout type de sol profonds, avec une préférence pour les sols légers et sableux. Privilégier une exposition ensoleillée ou mi-ombragée. Floraison printanière, fruits en fin d'été.