

☺ UTILISATION

Les canneberges se transforment en jus, sauce, salsa, chutney, gelée ou compote. Elles s'incorporent facilement dans une vinaigrette et servent d'accompagnement aux plats de viande, volaille, poisson et gibier.

Fraîches ou séchées, on les utilise dans des biscuits, muffins, tartes, pains, gâteaux ou croustades avec d'autres fruits.

Séchées, on les ajoute aux salades, garnitures à sandwiches ou dans un fromage à pâte molle.

☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

À l'année (récolte à l'automne)

Saviez-vous que ?

☀ Très efficace pour traiter les infections urinaires, elle a des propriétés astringentes et antibactériennes. Elle joue un rôle dans la prévention contre les maladies cardiovasculaires, le cancer et les problèmes de santé liés au vieillissement.

☀ Les canneberges se cuisent dans une casserole couverte avec peu d'eau. Les baies se gonflent sous l'effet de la vapeur et éclatent un peu comme du maïs soufflé.

☀ Pour faire sécher les canneberges, les plonger d'abord dans l'eau bouillante environ une minute. Les égoutter, les répartir sur une tôle à biscuits, puis mettre la tôle au four préchauffé à 180 °C (350 °F). Éteindre le four et laisser sécher les canneberges toute la nuit.

Réalisé par la DSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec

Sources : L'encyclopédie visuelle des aliments
DRSP de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LA CANNEBERGE

La canneberge est un fruit originaire d'Amérique du Nord et d'Europe. Chez nous, on l'appelle communément l'atoca. Elle fait partie de la même famille que le bleuets et la myrtille. Même si sa récolte se fait habituellement à l'automne, on en retrouve à l'année congelées ou déshydratées. Fraîches, elles sont juteuses avec un goût acidulé.

☺ VALEUR NUTRITIVE

Source de fibres, de vitamine C, de potassium, les canneberges contiennent aussi des antioxydants.

☺ PRÉPARATION

Laver les canneberges au moment de l'utilisation, puis retirer les tiges et fruits mous, ridés ou moisiss.

☺ CONSERVATION

Se conservent au réfrigérateur ou se congèlent facilement telles qu'elles sans sucre. On peut les utiliser sans les décongeler, simplement après les avoir lavées.

Au réfrigérateur : elles se conservent environ 4 semaines dans un sac placé dans le bac à fruits.

Au congélateur : on peut les congeler fraîches, non blanchies et sans sucre pendant plusieurs mois.

Dans un endroit très frais : les canneberges séchées se conservent dans un contenant hermétique plusieurs semaines.

Recettes

COMPOTE DE CANNEBERGES, D'ORANGES ET DE RAISINS SECS (6 portions)

- 3 tasses de canneberges surgelées
- 1 orange pelée, coupée en dés
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/4 tasse de sucre
- 1/4 tasse d'eau
- 1 c. à thé de gingembre frais, râpé

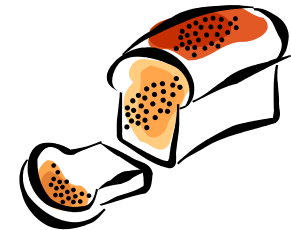
- ❶ Mettre les ingrédients dans une casserole et les faire mijoter pendant environ 10 minutes. Laisser reposer pendant quelques minutes.
- ❷ Servir chaud ou froid pour accompagner viandes et volailles grillées ou farcir des petites courges, des pommes ou des poires cuites au four.

-
- ❸ Variante : Remplacez le gingembre par de la cannelle. Vous pouvez aussi ajouter des morceaux de pomme ou de poire, ou encore des noix à cette garniture.

Source : *Fruits et légumes à croquer*. Josée Thibodeau, diététiste. Éditions de l'Homme. 2007.

PAIN AUX CANNEBERGES

- 1 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse de sucre
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé de sel
- 2 œufs
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1/2 de crème sûre
- 2/3 tasse d'amandes effilées (les faire griller avant, c'est meilleur !)
- 1 1/2 tasse de canneberges fraîches ou surgelées
- Zeste d'orange



- ❶ Chauffer le four à 375 °F. Graisser le moule à pain.
- ❷ Dans un bol, mélanger ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
- ❸ Dans un grand bol, battre ensemble à la fourchette les œufs, le beurre, la crème sûre et le zeste. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Mélanger à la fourchette sans insister.
- ❹ Ajouter les amandes et les canneberges. Mélanger juste assez pour répartir. Verser dans le moule à pain. Cuire de 40 à 45 minutes.

Source : www.recettes.qc.ca