



Coup de cœur

pour les canneberges
du Québec!



Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que l'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ) sont heureuses de présenter ce guide sur les canneberges. Historique, trucs et astuces, informations nutritionnelles... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier ce petit fruit de plus en plus populaire !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », elle incite également les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

L'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ) a pour mission de regrouper l'ensemble des producteurs de la province et défendre leurs intérêts, notamment auprès des élus. De plus, l'APCQ élabore et diffuse des programmes d'information et de promotion de l'industrie de la canneberge auprès de différents publics.



.....
Julie DesGroseilliers, Dt.P.

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste nutritionniste
saveursnutrition.com
- + Maryse Camiré, AQDFL

Révision

- + L'équipe de l'AQDFL

Collaborateurs

- + Kathleen Thibodeau, APCQ
- + Monique Thomas, APCQ
- + Édikom
- + Hugo Joannette, Manoir du Lac William
- + Expose Image

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514.355.4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.jaime5a10.ca



Un peu d'histoire

La canneberge est originaire d'Amérique du Nord. Bien avant l'arrivée des premiers colons européens en Nouvelle-Angleterre, la canneberge poussait à l'état sauvage dans les tourbières. Ces pionniers la baptisèrent « Crane Berry », littéralement « baie de grue », puisque la fleur de l'arbuste évoque la tête et le bec d'une grue. De son côté, le terme « atoca » nous vient des Amérindiens, pour qui la canneberge était à la fois nourriture, remède et agent de conservation.

Jadis cueillie à l'état sauvage par les Autochtones, la canneberge est assez récente comme culture au Québec. Apparue dans les années 30, elle a pris son envol dans les années 80. Aujourd'hui, le Québec se classe au **troisième rang mondial en tant que région productrice de canneberges**, derrière les États du Wisconsin et du Massachusetts. De plus, le Québec occupe le **premier rang mondial pour sa production de canneberges biologiques**.



Le saviez-vous ?

- ▶ Avant de devenir rouge, la canneberge est blanche. Ainsi, lorsque la canneberge est cueillie avant maturité, il est possible de fabriquer du jus incolore au goût légèrement moins acidulé que le rouge.
- ▶ Les canneberges fraîches sont disponibles de septembre à janvier. Vendues en sachets perforés ou en coquilles (clam shells), elles se conservent jusqu'à trois mois au frigo. Non lavées et emballées hermétiquement, elles se conservent un an au congélateur. Il ne faut pas décongeler les canneberges avant de les apprêter.
- ▶ Dans un contenant hermétique, les canneberges séchées peuvent se conserver jusqu'à 12 mois à la température de la pièce ou au congélateur.
- ▶ Certaines canneberges séchées sont sucrées avec du jus de pomme, une alternative plus naturelle, à rechercher sur les emballages.
- ▶ Santé Canada recommande aux personnes qui prennent du Coumadin® (warfarine) ou un autre médicament anticoagulant, de limiter leur consommation de jus de canneberges. Cet aliment peut interférer avec l'anticoagulant du médicament, entraînant un risque accru d'hémorragies internes. Veuillez donc à en discuter avec votre médecin.



Un concentré d'antioxydants exceptionnel

La canneberge a beaucoup à offrir. Non seulement elle rehausse avec brio la couleur et la saveur des plats, elle y ajoute aussi un concentré de pigments dont les bienfaits pour la santé sont multiples. Ces pigments, appelés proanthocyanidines, sont reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, anti-bactériennes et anti-inflammatoires. D'ailleurs, la canneberge est classée parmi les végétaux dotés du plus fort potentiel antioxydant.

Les proanthocyanidines empêchent les bactéries de se coller aux parois des muqueuses, comme celles de la vessie et des gencives. Par conséquent, les études ont démontré que boire entre 250 et 500 ml de jus de canneberges par jour, pendant une période de 12 mois, est un moyen efficace pour prévenir les infections urinaires chez la femme. Par contre, le petit fruit rouge ne peut pas guérir une telle infection une fois qu'elle est présente. Dans le domaine buccodentaire, diverses études ont démontré que la canneberge possède plusieurs avantages, dont celui de ralentir le développement de la plaque dentaire cariogène.

Côté cœur, une étude québécoise a démontré que boire chaque jour environ 300 ml de cocktail « hypocalorique » aux canneberges, augmentait significativement le taux de bon cholestérol chez les hommes, conférant ainsi à la canneberge des bienfaits au plan cardiovasculaire.

De plus, des études in vitro ont démontré que manger régulièrement des canneberges serait efficace contre le cancer. Le fort potentiel antioxydant des proanthocyanidines aurait la capacité de bloquer le développement de certains types de cellules cancéreuses, comme celles du côlon et du sein. Voilà d'excellentes raisons pour ajouter plus souvent la canneberge à notre menu !

La récolte, un spectacle pittoresque

Au Québec, la récolte de la canneberge a lieu de la fin septembre à la fin octobre. Pour faire la cueillette, les champs sont d'abord inondés d'eau. Une fois les plants couverts d'eau, une batteuse mécanique est utilisée pour détacher les petits fruits. Munies d'alvéoles (poches d'air), les canneberges remontent à la surface de l'eau et flottent, formant ainsi un magnifique tapis rouge. Avec l'aide d'une pompe, les fruits sont aspirés et transvidés dans des camions puis transportés vers un centre de tri et de nettoyage. Après la récolte, l'eau utilisée demeure sur la ferme et connaît une seconde vie pour répondre à d'autres besoins rattachés à la culture du fruit. Soulignons que la canneberge ne pousse pas dans l'eau, elle requiert la même quantité d'eau que notre pelouse.

La récolte est un spectacle majestueux qu'il est possible d'admirer par le biais du Centre d'interprétation de la canneberge (canneberge.qc.ca), situé à St-Louis-de-Blandford, dans la région des Bois-Francs.

Bon à savoir!

Les canneberges séchées sont plus riches en antioxydants que les canneberges fraîches puisque la déshydratation entraîne un effet de concentration. Comme la teneur en sucre est également plus élevée dans les fruits séchés, consommez-les avec modération. Une portion de canneberges séchées correspond à 60 ml (1/4 tasse) selon le Guide alimentaire canadien.



Le fruit

des petites et grandes occasions

Superstar du temps des fêtes, la canneberge sait aussi se faire plus discrète dans les plats de tous les jours. Frais ou séché, ce petit fruit rouge éclatant cache une personnalité acidulée et fruitée qui se marie aisément aux plats sucrés et salés.

- + Prenez plaisir à savourer la canneberge fraîche dans les muffins et les scones. Servies chaudes, ces petites douceurs révèlent bien le petit goût suret de la canneberge.
- + Donnez une valeur antioxydante à vos céréales, croustades aux fruits et yogourts nature en leur ajoutant une généreuse poignée de canneberges séchées.
- + Combinez des canneberges séchées, des graines de citrouille et des noix de Grenoble pour obtenir une collation énergisante.
- + Ajoutez des canneberges à vos salades de quinoa ou de légumes. L'avocat et la canneberge font bon ménage.
- + Relevez votre riz blanc ou sauvage de canneberges et de zeste d'orange.
- + Glissez des canneberges fraîches dans vos plats mijotés. Poulet, courge Butternut, oignon rouge, sauge fraîche et canneberges séchées forment le parfait accord.
- + Concoctez des compotes, des confitures, des sauces et des chutneys à base de canneberges; idéal pour accompagner la volaille et le porc! Le sirop d'érable, le porto et le gingembre épousent parfaitement la saveur des canneberges.



+ Bon à savoir

La différence entre un jus de canneberges et un cocktail de canneberges, c'est le sucre. Dans un jus de canneberges pur, le sucre provient uniquement des fruits. Dans un cocktail, le sucre est ajouté. Puisque la canneberge est astringente, les cocktails de canneberges sont souvent additionnés d'eau et d'autres jus de fruits (ex. raisin), en plus du sucre.



Ballotine de volaille farcie aux canneberges et au romarin, glacée à l'érable

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portions : 4



INGRÉDIENTS

- + 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- + 1 gros oignon, haché fin
- + 2 gousses d'ail, haché fin
- + 330 ml (1 1/3 tasse) de canneberges fraîches ou congelées
- + 1 branche de romarin frais
- + Au goût, sel et poivre du moulin
- + 5 poitrines de volaille désossées (ex. : poulet, pintade, dindonneau, faisan) avec la peau si possible
- + 2 blancs d'œufs
- + Au goût, beurre
- + 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une poêle, chauffer la moitié du beurre et faire colorer l'oignon et l'ail.
3. Ajouter les canneberges, le romarin et assaisonner au goût. À feu moyen, laisser mijoter jusqu'à ce que le jus des canneberges soit complètement évaporé, environ 8 minutes. Ensuite, réfrigérer le mélange.
4. Pendant ce temps, ouvrir 4 poitrines en portefeuille sur l'épaisseur en prenant soin de ne pas détacher les deux parties. Réserver au frigo.
5. Pour la farce, passer la dernière poitrine au robot culinaire, par petites pulsions jusqu'à ce qu'elle soit complètement en purée. Ajouter les blancs d'œufs et la préparation de canneberges. Passer le tout au robot pour obtenir une farce homogène. Farcir ensuite chacune des poitrines à l'aide d'une cuillère.
6. Pour chaque ballotine, dérouler 30 cm de pellicule plastique et déposer bien à plat. Placer au centre une poitrine farcie, côté peau sur la pellicule, et rouler en serrant bien. Nouer chacune des extrémités. Répéter l'opération pour les autres poitrines.
7. Placer dans un récipient allant au four, ajouter de l'eau chaude pour que les ballotines commencent à flotter puis enfourner pendant 25 minutes.
8. Retirer la pellicule plastique, puis dans une poêle, colorer la peau des poitrines dans le reste du beurre. Ajouter le sirop d'érable, puis laisser caraméliser quelques minutes. Servir.



Confiture d'oignons et de canneberges au porto



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes

Refroidissement : environ 4 heures

Rendement : 750 ml (3 tasses)

INGRÉDIENTS

- + 3 gros oignons blancs
- + 750 ml (3 tasses) de canneberges fraîches ou congelées
- + 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- + 250 ml (1 tasse) de porto
- + Au goût, sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Émincer les oignons en tranches d'environ 5 millimètres d'épaisseur.
2. Placer ensuite tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.
3. Réduire le feu à faible intensité et laisser cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le jus soit légèrement sirupeux et que les oignons soient bien tendres. Attention : la confiture chaude peut sembler liquide, mais elle épaissira en refroidissant.
4. Pour accélérer le refroidissement, déposer la confiture sur une assiette et placer au réfrigérateur pendant quelques heures.
5. Servir froid avec des terrines ou autres charcuteries, du fromage ou dans les sandwiches.



Les recettes sont une création d'Hugo Joannette, chef au Manoir du Lac William.
manoirdulac.com

Compote épicée aux pommes et aux canneberges



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Rendement : 750 ml (3 tasses)

INGRÉDIENTS

- + 1 L (4 tasses) de canneberges fraîches ou congelées
- + 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable
- + Un bâton de cannelle
- + Une pincée (1 ml) de muscade en poudre
- + 4 grosses pommes

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire mijoter à feu doux les canneberges avec le sucre d'érable, la cannelle et la muscade, jusqu'à ce que le jus des canneberges soit pratiquement tout évaporé, environ 8 minutes.
2. Ajouter les quartiers de pomme, puis laisser bouillonner à feu doux, jusqu'à ce qu'elles se défassent facilement lorsqu'on les écrase avec une cuillère en bois, environ 8 minutes.
3. Laisser refroidir quelques minutes, puis retirer le bâton de cannelle.
4. Passer le tout au robot culinaire ou au pied-mélangeur de façon à obtenir une belle purée lisse.
5. Réfrigérer.

Notes :

Le sucre d'érable peut être remplacé par 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel.

Une belle idée de collation à servir dans la boîte à lunch des enfants.





J'aime 5 à 10 portions par jour

 **jaime5a10.ca**


apcq Association
des Producteurs
de Canneberges du Québec
notrecanneberge.com