

CANNEBERGES



*Produit par le Comité santé et alimentation de la Coalition de la Petite-Bourgogne et
l'équipe Osez la santé du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*

On cueille les canneberges à l'automne en inondant les champs avec de l'eau pour cueillir les fruits qui se séparent des arbustes et flottent à la surface. Les canneberges sont petites, juteuses et très acides.

VARIÉTÉS

Les canneberges peuvent être blanches ou rouges et elles font partie de la famille qui inclut les bleuets et les airelles.

ACHAT

Choisissez des canneberges brillantes et fermes.

PRÉPARATION

Lavez avant l'utilisation. Enlevez les tiges et les canneberges molles, ratatinées ou abîmées.

UTILISATION

Utilisées dans les pâtisseries (muffins, pains et gâteaux). On peut les utiliser dans les tartes, les mousses ou les crêpes; elles se mélangent bien aux agrumes, aux pommes et aux poires. On peut aussi utiliser les canneberges dans des sauces qui accompagnent la volaille ou d'autres viandes, incluant les pâtés, les saucisses et les terrines.

CUISSON

Faites les cuire dans un peu d'eau, dans une casserole sans couvercle. Tout comme le maïs soufflé, l'accumulation de vapeur les ferait gonfler et éclater.

VALEUR NUTRITIVE

Les canneberges contiennent de la vitamine C et du potassium. Elles contiennent également les acides oxalique et citrique, qui leur donnent leur goût astringent.

CONSERVATION

Garder au réfrigérateur ou au congélateur. On peut utiliser les canneberges congelés directement lors de la cuisson. On peut également déshydrater les canneberges au four à température très basse jusqu'à ce que les fruits soient séchés.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

Les canneberges ont des propriétés antibactériennes. Boire du jus de canneberges non sucré peut aider les femmes à traiter les infections urinaires.

CROUSTADE AUX CANNEBERGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 35 MINUTES

PORTIONS : 6



INGRÉDIENTS

½ tasse (110 g)	Beurre non salé + ce qu'il faut pour beurrer le plat de cuisson
1 tasse (250 ml)	Cassonade
½ tasse (125 ml)	Farine blanche tout usage
1 tasse (250 ml)	Flocons d'avoine
1/3 tasse (80 ml)	Noix de Grenoble (facultatif)
3 tasses (750 ml)	Canneberges, fraîches ou surgelées
6 boules	Yogourt glacé à la vanille (facultatif)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350° F (175°C). Beurrer le plat de cuisson.

Dans un bol, mélanger la cassonade, la farine, les flocons d'avoine, le beurre et les noix (facultatives) pour en faire une pâte granuleuse. Presser la moitié du mélange dans le plat de cuisson. Déposer les canneberges par cuillerées sur le mélange et les étendre en formant une couche uniforme. Recouvrir le tout avec le reste du mélange.

Cuire au centre du four jusqu'à ce que les fruits soient tendres et le dessus doré, environ 35-40 minutes. Sortir la croustade du four et la laisser tiédir au moins 30 minutes avant de servir.

Vous pouvez servir la croustade avec une boule de yogourt glacé à la vanille.

CHUTNEY DE CANNEBERGES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES
PORTIONS : 3 POTS

INGRÉDIENTS

¼ tasse (60 ml)	Oignon haché
2c. à soupe (30 ml)	Beurre
3 tasses (750 ml)	Canneberges fraîches ou surgelées
¾ tasse (175 ml)	Sucre
¾ tasse (175 ml)	Vinaigre de vin blanc
1/8 c. à thé (0,5 ml)	Cardamome moulue
1/8 c. à thé (0,5 ml)	Cannelle moulue
1/8 c. à thé (0,5 ml)	Coriandre moulue
3 c. à table (45 ml)	Gingembre frais râpé finement



PRÉPARATION

Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen et suer l'oignon quelques minutes.
Ajouter les autres ingrédients et porter à ébullition.
Faire mijoter 15 minutes à feu doux, ajouter un peu d'eau au besoin.
Mettre en pots et réserver au réfrigérateur.

Servir avec charcuteries, confit de dinde ou de canard, tourtières etc.