



< retour

Fruits et légumes

Airelle(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

Origine : Amérique du nord, Europe

Famille : Éricacées

La canneberge ou airelle croît sur des arbustes qui affectionnent les terrains humides, sablonneux et bourbeux. Ces arbustes sont formés de plusieurs racines d'où émergent à la verticale des branches ligneuses, semblables à celles des framboisiers. Ils sont très sensibles au froid. Les baies, qui n'apparaissent qu'à la troisième année, ressemblent à des petites cerises.

Elles mesurent généralement entre 1 et 2 cm de diamètre. On les récolte habituellement à l'automne, en inondant les champs; les fruits détachés mécaniquement flottent alors à la surface de l'eau. Les canneberges sont juteuses et très acides. Elles renferment de nombreuses petites graines comestibles.

L'airelle est astringente. On la dit bénéfique pour la circulation sanguine, la peau et le système digestif. On s'en sert dans le traitement des infections urinaires.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des airelle charnues, fermes et lustrées. Écarter les fruits mous, ratatinés, écrasés, avec des taches blanchâtres ou dont la peau est terne et décolorée.

QUE FAIRE AVEC ?

Il est rare que l'on consomme des airelles nature parce qu'elles sont trop acides. On les utilise telles quelles dans des aliments qui vont cuire (muffins, pains, gâteaux) ou on les cuit très brièvement, juste le temps qu'elles éclatent, puis on les utilise pour confectionner notamment tartes, sorbets, mousses ou crêpes. Les canneberges sont aussi transformées en compote, en gelée, en confiture ou en chutney. Ces préparations accompagnent souvent la volaille. Les airelles et la dinde sont inséparables lors des repas traditionnels de l'Action de grâce et de Noël, tant au Canada qu'aux États-Unis. Les airelles se marient bien avec les agrumes, les pommes et les poires. Leur jus est excellent. Elles assaisonnent pâtés, saucisses et terrines. On peut garnir d'airelles des pommes cuites au four, ou farcir des courges de confiture ou de compote d'airelles.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire les airelles avec une petite quantité d'eau dans une casserole couverte, car les baies se gonflent sous l'effet de la vapeur et éclatent, à la manière du maïs soufflé.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Éviter de laisser les airelles à la température ambiante, car elles s'endommagent rapidement. Les conserver au réfrigérateur. Les airelles se congèlent facilement telles quelles, sans sucre. On peut les utiliser sans les décongeler, simplement après les avoir lavées.

On peut aisément déshydrater les airelles. Les mettre dans un four tiède entrouvert jusqu'à ce qu'elles soient sèches. Pour les réhydrater, les faire tremper plusieurs heures dans de l'eau, du jus ou de l'alcool.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

L'airelle contient de la vitamine C et du potassium. Elle renferme divers acides, notamment l'acide oxalique et l'acide citrique, responsables de son goût aigrelet.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
60 kcal	0,65 g	11,60 g	0,24 g	5,50 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
10,00 mg	2,33 mg	0,02 g	0,02 mg	13,30 mg
sucre	fibres	cuivre	zinc	fer
7,92 g	2,47 g	0,07 mg	0,19 mg	0,43 mg
manganèse				
0,32 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Baie d'Amérique du Nord et d'Europe, la canneberge ou airelle fait partie d'une grande famille qui comprend notamment le bleuet, la myrtille, l'arbouse et la bruyère. La canneberge est cultivée intensivement aux États-Unis, particulièrement dans l'État du Massachusetts. Ce fruit est peu connu en Europe où il ne pousse qu'une variété sauvage (*Vaccinium oxycoccos*) assez petite.

Cocktail de pétoncles [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15378>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15378>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/cocktail-de-petoncles>