



< retour

Fruits et légumes

Canneberge(s) (Cranberries)



Aimez-vous cet ingrédient ?

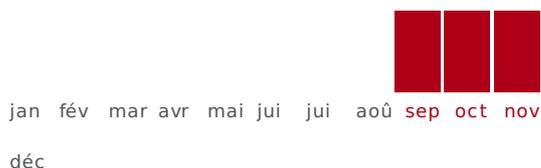
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

Origine : Amérique du nord, Europe

Famille : Éricacées

La canneberge 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. La canneberge 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.

La canneberge 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.

VARIÉTÉS

Ce fruit est peu connu en Europe où il ne pousse qu'une variété sauvage (*Vaccinium oxycoccos*) assez petite.

Canneberge séchée : On trouve de la canneberge séchée dans les commerces spécialisés et dans certaines grandes surfaces.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des canneberges 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 canneberges 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 canneberges et la dinde sont inséparables lors des repas traditionnels de l'Action de grâces et de Noël, tant au Canada qu'aux États-Unis. Les canneberges se marient bien avec les agrumes, les pommes et les poires. Leur jus est excellent. Elles assaisonnent pâtés, saucisses et terrines. On peut garnir de canneberges des pommes cuites au four, ou farcir des courges de confiture ou de compote de canneberges.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire les canneberges 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 canneberges à la température ambiante, car elles s'endommagent rapidement. Les conserver au réfrigérateur. Les canneberges se congèlent facilement telles quelles, sans sucre. On peut les utiliser sans les décongeler, simplement après les avoir lavées. On peut aisément déshydrater les canneberges. 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*)

La canneberge 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
46 kcal	0,39 g	12,20 g	0,13 g	6,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
8,00 mg	2,00 mg	0,01 g	13,00 mg	4,04 g
fibre	cuivre	zinc	fer	manganèse
4,60 g	0,06 mg	0,10 mg	0,25 mg	0,36 mg
vitamin B1				
0,01 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Baie d'Amérique du Nord et d'Europe, la canneberge fait partie d'une grande famille qui

comprend notamment le bleuet, la myrtille, l'arboise et la bruyère. Au Canada, on nomme souvent ce fruit atoca, mot d'origine amérindienne. La canneberge est cultivée intensivement aux États-Unis, particulièrement dans l'État du Massachusetts.

La sauce aux canneberges de thanksgiving [3]

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

Gâteau paléo cranberry [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Relish aux canneberges [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Sauce aux canneberges [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15379>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15379>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/la-sauce-aux-canneberges-de-thanksgiving>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/gateau-paleo-cranberry>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/relish-aux-canneberges>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-aux-canneberges>