

Caractéristiques générales

Ce petit fruit rouge, aussi appelé « atoca », est originaire d'Amérique du Nord. De la famille des éricacées, cette plante vivace est cultivée dans des sols pauvres en phosphore. Elle pousse aussi à l'état sauvage dans les tourbières et les sols sableux.

La canneberge ne pousse pas dans l'eau, contrairement à la croyance populaire. Une fois par an, la récolte des canneberges s'effectue en inondant à tour de rôle les champs. L'eau est alors conservée dans un circuit fermé pour d'autres utilisations.

Les fruits passent de la couleur blanche à la couleur rouge, atteignant un beau rouge vif. Au fur et à mesure que les canneberges mûrissent, les taux de sucre et d'anthocyanine augmentent, ce qui les rend plus résistantes au froid. La canneberge est récoltée une fois par année entre les mois de septembre et de novembre.

Elles ne peuvent toutefois tolérer une température inférieure à -4°C . L'arrosage deviendra alors plus fréquent au cours de la période d'automne pour protéger les fruits du gel.

Les producteurs adoptent des méthodes de production s'appuyant sur les principes de lutte intégrée et de développement durable. Les cannebergières sont pourvues d'un système d'eau à circuit fermé permettant de conserver les eaux de pluies et de la fonte des neiges et de la recycler d'année en année.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Frais												
Surgelé ou séchée												

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Après leur récolte, la canneberge est triée, lavée et refroidie rapidement.

Manipulez-les avec soin pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-la idéalement entre **2 et 5 °C**, pour une durée maximale de 4 mois.

Elle est **sensible à la perte d'eau** et une humidité généralement élevée (90- 95 %) est recommandée.

Elle est **sensible au gel** à partir de $-0,9^{\circ}\text{C}$.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les **idéalement entre 7 et 10 °C** et préférez un endroit humide.

Elles ne sont **pas sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir) et n'en produisent pas.

Valeurs nutritives

125 ml (½ tasse) de canneberges fraîches (50g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	97 kcal	-
Glucides	6 g	-
Fibres alimentaires	2,3 g	8 %
Vitamine C	6,7 mg	7 %
Vitamine E	0,6 mg	4 %
Manganèse	0,181 mg	8 %

60 ml (¼ tasse) de canneberge séchées (31g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	95 kcal	-
Glucides	25,3 g	-
Fibres alimentaires	1,8 g	6 %
Vitamine C	0,1 mg	0 %
Vitamine E	0,33 mg	2 %
Manganèse	0,081 mg	4 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des canneberges de couleur rouge vif, fermes. Attention qu'il n'y ait ni tache ni fissure pour pouvoir les conserver le plus longtemps possible.

Informations complémentaires

L'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ) a mis sur pied en 2012 une certification « Canneberge Enviro Certifiée » (CEC) pour valoriser une canneberge cultivée selon d'exigeantes normes en matière d'environnement.



Caractéristiques nutritionnelles

Connue pour son grand pouvoir antioxydant, la canneberge fait partie des aliments contribuant à réduire les risques de certaines maladies chroniques. Elle contient des flavonoïdes et du resvératrol, les composés qui lui donnent ses **propriétés antioxydantes**. La canneberge est aussi reconnue pour son important **effet anti-inflammatoire et anti-bactérien**.

Chez les femmes, des études ont démontré que la consommation de jus de canneberges serait efficace pour **prévenir les infections urinaires** (et non guérir!).

Finalement, la canneberge serait aussi utile pour la **santé buccale**. Des études ont démontré que la consommation régulière de canneberge aiderait à prévenir la carie dentaire.

En résumé, la canneberge :

- Est un excellent fruit antioxydant et anti-inflammatoire.
- Est bonne pour prévenir les infections urinaires.
- Est bonne pour maintenir la santé buccale.



Le Québec a de quoi être fier, puisqu'il est le leader mondial de la production de canneberges biologiques.

Conservation domestique

Vendues en sachets perforés ou en coquilles (« clam shells »), les canneberges fraîches se conservent jusqu'à 3 mois au réfrigérateur.

Dans un contenant hermétique, les canneberges séchées peuvent se conserver jusqu'à 12 mois à la température de la pièce ou au congélateur.

Utilisations culinaires

On retrouve la canneberge sous **diverses formes** : fraîche, séchée, congelée et déshydratée.

Ce petit fruit polyvalent est également transformé en coulis, confiture, jus, gélatine, marinades, purée, sauce, sirop, thé, vinaigrette, etc.

Aussi, la canneberge est le parfait ingrédient pour **renouveler une simple assiette de riz** en y rajoutant quelques fruits séchés. Vous pouvez aussi la mélanger à des noix et du fromage pour en faire une délicieuse farce à volaille.

Les canneberges sont aussi introduites dans plusieurs aliments (barres tendres, biscuits, etc.) et boissons alcoolisées.

Comment éviter le gaspillage ?

Les canneberges fraîches peuvent se conserver 1 an au congélateur. Lorsqu'elles sont emballées hermétiquement, elles peuvent être directement mises au congélateur. Disposez-les sur une plaque pour les congeler, puis distribuez-les dans des sacs individuels. Remettez-les au congélateur pour utilisation future. Vous pourrez prendre la quantité voulue. Il est préférable de ne pas décongeler les canneberges avant de les apprêter.

Déshydratées, vous pouvez les conserver jusqu'à 12 mois. Mangez-les sous cette forme ou faites-les tremper dans l'eau pour les attendrir.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | PMA-Produce Manual

Partenaires :



Association des
producteurs maraichers
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec