

## Caractéristiques générales

Aussi appelée le physalis, la cerise de terre est un petit fruit jaune éclatant, presque orangé, qui se cache dans une enveloppe dont la texture est similaire à celle du papier de soie. Cette plante annuelle à croissance rapide n'est nullement apparentée à la véritable cerise, qui pousse dans un arbre.

De la même famille que les tomates, le goût sucré de la cerise de terre peut rappeler celui de la tomate cerise. Elle est toutefois utilisée comme un fruit, dans les desserts et les confitures et comme élément décoratif.

## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

### Manutention

Les cerises de terre sont d'abord ventilées durant 48h afin d'assécher l'enveloppe. Elles sont ensuite conservées dans de grands contenants ajourés favorisant la circulation de l'air. Le tri s'effectuera lors de la livraison de commande.

### Conservation en entrepôt

La température idéale de conservation est de 21 °C (température ambiante).

Dans un endroit sec et ventilé, elles peuvent se conserver jusqu'à 60 jours.

Elles sont sensibles au gel.

### Étalage en magasin

Conservez les cerises de terre idéalement à température ambiante (21 °C), dans un endroit le plus sec possible.

Ne les entreposez pas près de légumes produisant une grande quantité d'humidité, comme les pommes de terre.

## Valeurs nutritives

125 ml (1/2 tasse) de cerises de terre (cruées) (74g)	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	40 kcal	-
<b>Lipides</b>	0,5 g	1 %
<b>Glucides</b>	8 g	-
<b>Protéines</b>	1 g	-
<b>Cholestérol</b>	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	1 mg	0 %
<b>Potassium</b>	125 mg	3 %
<b>Calcium</b>	5 mg	0 %
<b>Fer</b>	0,75 mg	4 %
<b>Niacine</b>	2 mg	13 %
<b>Vitamine C</b>	8 mg	9 %

## Informations complémentaires

La cerise de terre porte aussi le poétique nom de l'amour en cage et certains l'appellent aussi lanternes chinoises, en raison de sa petite enveloppe. Un petit film collant recouvre parfois les cerises de terre, il est donc préférable de bien les laver sous l'eau courante après avoir retiré l'enveloppe.

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Elles doivent être bien emballées dans leur enveloppe pour garantir leur fraîcheur. Ainsi, plus les enveloppes sont sèches, meilleures sont les cerises. À maturité, l'enveloppe est brun pâle ou dorée. Il est possible de laisser murir les fruits après la cueillette pendant 1 ou 2 semaines.



## Caractéristiques nutritionnelles

Les cerises de terre sont une source de vitamine C, vitamine importante pour l'absorption du fer, pour la formation des os et des dents et pour ses effets antioxydants.

Elles sont également sources de niacine, une vitamine qui aide l'organisme à utiliser les glucides, les protéines et les lipides provenant des aliments. Les cerises de terre contiennent également de la bêta-carotène, un puissant antioxydant.

### En résumé, la cerise de terre :

- Est une source de vitamine C et de niacine.
- Contient de puissants antioxydants comme la bêta-carotène.



**Lorsque la cerise de terre est mûre, elle tombe par terre, d'où son nom.**

## Commanditaire :



### Conservation domestique

Tant qu'elles sont protégées dans leur enveloppe, les cerises de terre peuvent être conservées au réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Si les enveloppes sont déchirées, elles doivent être conservées au réfrigérateur et consommées dans les 10 jours.

### Utilisations culinaires

Crues, les cerises de terre sont succulentes dans les salades, les salades de fruits ou dans une fondue au chocolat. On peut aussi les utiliser en guise de délicieuses décorations pour les desserts (ex. tartelettes, gâteaux, poudings). En version cuites, on peut les cuisiner en compotes, en croustades et en clafoutis. On peut aussi en faire de bonnes confitures, des ketchups aux fruits maison ou les intégrer à des sauces.

### Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de congeler les cerises de terre. Pour ce faire, retirez simplement les enveloppes, puis étalez les sur une plaque recouverte de papier parchemin afin de les mettre au congélateur environ 2 heures. Transférez-les ensuite dans un sac à congélation et elles se conserveront pendant plusieurs mois.

Pour prolonger leur conservation, il est aussi possible de les faire sécher au four à basse température ou dans un déshydrateur et les utiliser comme des raisins secs.

Sources : L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique)  
Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN). Référence 1577. [EN LIGNE]- Page consultée le 5 mai 2020

## Partenaires :



Association des  
producteurs maraîchers  
du Québec



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

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
L'AGRICULTURE

Canada Québec