

Caractéristiques générales

La camerise est une baie bleutée, semblable au bleuet, mais plus foncée et de forme allongée. Sa culture est émergente au Québec, puisqu'elle a débuté en 2007. D'ailleurs, le Québec est le plus grand producteur de camerises au Canada!

La camerise est aussi connue sous son nom anglais *Haskap* (qui signifie « **baie de longue vie** » en japonais). Elle porte aussi d'autres noms comme Chèvrefeuille comestible, *Blue Honeysuckle* ou *Honeyberry*.

La camerise se cultive exclusivement au champ. Le camerisier est un arbuste pouvant mesurer jusqu'à 2 mètres. Il est très résistant aux maladies et aux conditions hivernales, ce qui en fait une culture idéale pour notre climat québécois.

Les camerises sont **récoltées souvent manuellement, mais aussi mécaniquement** dans certaines camerisères.

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Frais												
Surgelé, séché, jus												

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Si les camerises sont achetées directement chez le producteur ou les marchés locaux, elles n'ont pas été refroidies adéquatement pour assurer leur préservation à plus long terme.

Dans le cas de plus grosses productions, des **efforts importants sont faits pour refroidir les camerises dès leur récolte près du point de congélation** (0 °C) généralement **en deçà d'une heure**, car elles sont **périssables**.

Elles sont **fragiles** et des précautions sont prises lors des étapes de récolte, d'emballage et de transport. Elles sont habituellement emballées dans des contenants de plastique perforés et rigides pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale **près de 0 °C en tout temps** permet de conserver les camerises pendant **2 à 3 semaines**.

Elles sont **sensibles à la perte d'eau** : conservez-les donc à une humidité entre **90-95 %** pour éviter qu'elles s'assèchent.

Limitez la manipulation, mais **retirez les fruits abîmés. Ne les aspergez pas d'eau, et ne les lavez pas**. L'eau réduit leur durée de conservation et favorise la contamination.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Il est important de les maintenir **en tout temps** à des températures entre **1 et 4 °C** pour assurer une bonne durée de conservation.

Elles doivent être **maintenues dans leurs casseaux** de cueillette, car elles sont fragiles.

Elles sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Il est donc préférable de les **placer loin des abricots, avocats, bananes, kiwis, mangues, melons, nectarines, papayes, pêches, poires, pommes et prunes**, qui émettent aussi ce gaz.

Valeurs nutritives

Pour 125 ml (1/2 tasse) de camerises fraîches (75 g)	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	45 kcal	-
Lipides	0,2	0 %
Glucides	11 g	-
Fibres alimentaires	2 g	11 %
Sucres	6 g	6 %
Protéines	1 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	0 mg	0 %
Potassium	175 mg	4 %
Calcium	40 mg	3 %
Fer	1 g	4 %
Vitamine C	41 mg	46 %
Vitamine A	100 µg	11 %
Manganèse	0,14 mg	6 %
Magnésium	20 mg	5 %

Critères de qualité et d'achat recommandés

On retrouve la camerise fraîche surtout **chez les producteurs ou dans les marchés de fruits et légumes locaux**. Il est aussi possible d'en faire **l'autocueillette!** Sa présence est grandissante dans les épiceries.

Choisissez des camerises **bien fermes et propres**. Elles doivent être de couleur **bleu pourpre** et **sans signes d'altération** ou de brûlures par le soleil.



Caractéristiques nutritionnelles

La camerise est une excellente source de **vitamine C**, une vitamine aux propriétés antioxydantes. La consommation d'aliments riches en cette vitamine contribue à la prévention de plusieurs maladies cardiovasculaires. Elle aurait aussi montré des bienfaits pour la santé de la peau.

Elle est également une bonne source de **vitamine A** essentielle pour la bonne vision nocturne. Cette vitamine joue également un rôle dans plusieurs fonctions biologiques essentielles à l'homme.

Comme la plupart des petits fruits, la camerise est une source importante de composés antioxydants, tels que des **polyphénols, anthocyanines et flavonoïdes**. Ceux-ci diminueraient le risque de développer certaines maladies cardiovasculaires et chroniques.

Elle contient aussi une haute teneur **en fibres**, lesquelles jouent un rôle important dans la **régularité intestinale et le contrôle de la glycémie, en plus de contribuer au sentiment de satiété**.

En résumé, la camerise :

- Contient des vitamines et composés antioxydants qui sont utiles à la prévention des maladies cardiovasculaires, entre autres.
- Contient des fibres, bonnes pour la régularité intestinale, le contrôle du taux de sucre dans le sang et la satiété.



Sa saveur unique peut autant se rapprocher de celle du bleuet, de la framboise, du cassis, que de la rhubarbe, de la nectarine, de la prune ou de la mûre. Comme quoi elle est difficilement imitable!

Commanditaire :



Utilisations culinaires

La camerise se consomme comme les autres baies. On peut donc la manger telle quelle ou en faire des tartes, des muffins ou des gâteaux. Les possibilités sont multiples!

La camerise est également excellente dans les smoothies et leur donne une belle couleur!

Sa saveur légèrement acidulée en fait une délicieuse vinaigrette à salade. Encore plus simplement, ajoutez-en, entières ou coupées en 2 ou 4, dans une salade de laitue ou d'épinards.

Une confiture de camerise est aussi un pur délice sur les rôties le matin ou pour aromatiser yogourt nature et crème glacée.

Apprêtée en produits de spécialité, on peut déguster un jus de camerises pour faire le plein de vitamines, bonifier notre déjeuner avec la confiture de camerises ou agrémenter nos mets avec de la sauce BBQ à base de camerises.

Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de congeler les camerises. Elles se conserveront alors jusqu'à 12 mois. Attention, une fois décongelées, leur texture sera plus molle : profitez-en pour faire des confitures ou des tartes!

Faites congeler les camerises légèrement amolles pour en faire des glaçons dans vos boissons préférées!

Conservation domestique

Placez les camerises au **réfrigérateur, immédiatement après l'achat** et consommez-les dans les jours suivants.

Ne les lavez pas avant de les réfrigérer et retirez tout fruit abîmé. Lavez-les seulement au moment de les consommer.

Sortez les fruits du réfrigérateur 1 heure avant de les manger pour maximiser leur saveur.

Sources : passeportsante.net | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | AgriRéseau – La camerise, guide de production | camerisequebec.com | haskap.ca

Partenaires :

