

COUP DE CŒUR  
POUR LES  
CANNEBERGES  
DU QUÉBEC



# DÉCOUVREZ LA CANNEBERGE DU QUÉBEC !



Le Mouvement J'aime les fruits et légumes ainsi que l'Association des producteurs de canneberges du Québec sont fiers de vous présenter ce guide sur les canneberges. Celui-ci vous raconte l'histoire de la canneberge, il met en lumière ses nombreux bienfaits, vous donne des trucs et astuces pour déguster ce petit bijou québécois et bien plus encore ! Découvrez aussi quatre succulentes recettes créées par des chefs cuisiniers pour vous permettre de profiter pleinement de la canneberge du Québec !

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes, suivez le Mouvement J'aime les fruits et légumes sur les médias sociaux et abonnez-vous à son infolettre !

 [www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca) |  J'aime les fruits et légumes  
 [jamelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jamelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV



L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation de fruit et légumes. Par le biais du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**, elle vise depuis plus de 15 ans à sensibiliser les Québécoises et les Québécois à l'importance de la consommation de fruits et de légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.



L'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ) est un OSBL qui défend les intérêts de l'ensemble des propriétaires de cannebergières du Québec qui compte 80 sites de production répartis dans six régions du Québec. La recherche, la formation et la représentativité sont ses principales activités.

© 2020 AQDFL Tous droits réservés. Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement express et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL.

# UN PEU D'HISTOIRE...

La canneberge, nommée aussi atoca ou airelle, est une plante indigène et vivace, présente naturellement dans les milieux humides en Amérique du Nord, d'où elle est originaire. Source de vitamine C et d'antioxydants, les Amérindiens l'utilisaient notamment pour guérir les colons atteints du scorbut.



Des agriculteurs américains développent la culture de canneberges dans les tourbières de la région de Cape Cod au Massachusetts.

1800

Une dizaine d'entrepreneurs québécois se risquent dans la culture de canneberges. À l'époque, le fruit est peu connu au Québec et le marché inexistant.

1938

1984

Les superficies en production doublent au Québec. Les régions de Lanaudière et du Lac-Saint-Jean comptent plusieurs cannebergières.

Années 1990

Années 2000

La canneberge est introduite dans la région du Centre-du-Québec. C'est après plusieurs essais et erreurs que cette culture se développe au fil du temps.

La culture de la canneberge prend réellement son envol! Les superficies de culture se multiplient particulièrement dans la région du Centre-du-Québec.

## DES CHIFFRES QUI PARLENT

- Le Québec se classe au 1<sup>er</sup> rang mondial pour sa production de canneberges biologiques.
- Le Québec détient 25 % du marché mondial de la canneberge en occupant le 2<sup>e</sup> rang parmi les régions productrices au monde après l'État du Wisconsin.
- Plus du tiers des superficies en production de canneberges sont consacrées à la production biologique de canneberges.

# UNE JUDICIEUSE UTILISATION DE L'EAU

Depuis plus de 15 ans, les producteurs de canneberges travaillent de concert avec des chercheurs de l'Université Laval afin de développer des méthodes qui permettent de mieux utiliser l'eau. Les travaux menés ont démontré que la canneberge n'a pas besoin de plus d'eau que la pelouse et qu'une bonne gestion de l'eau améliore les rendements.

Les cannebergières sont dotées d'ingénieux systèmes d'eau à circuits fermés permettant de capter l'eau provenant de la pluie et de la fonte des neiges dans de vastes réservoirs appelés lacs. Un système de canaux transporte l'eau pour répondre aux différents besoins de la culture : irrigation contre les gels, la sécheresse et l'inondation des champs pour la période des récoltes. L'eau retourne ensuite dans son réservoir, ce qui permet le recyclage de l'eau d'année en année. Cette utilisation judicieuse de l'eau fait partie des bonnes pratiques culturales visant à économiser cette précieuse ressource bleue.

## SPECTACULAIRE RÉCOLTE

Les canneberges sont récoltées mécaniquement en inondant les champs. Pourvues d'alvéoles (poches d'air), les canneberges flottent et, au gré du vent, elles se dirigent vers l'une des extrémités du champs. À l'aide d'estacades et de râteaux, elles sont ensuite poussées vers la pompe à fruits qui les aspire vers le camion de livraison. Elles prennent le chemin des centres de conditionnement où elles seront lavées puis congelées avant de connaître une première transformation.



# CONSERVATION DES CANNEBERGES

## CANNEBERGES FRAÎCHES

- **Réfrigérateur** : Non lavée, la canneberge a l'avantage de se conserver jusqu'à 3 mois au réfrigérateur.
- **Congélateur** : Tout d'abord, lavez et asséchez les fruits. Déposez-les ensuite sur une plaque de cuisson puis placez celle-ci au congélateur. Une fois bien congelées, vous pouvez transférer les canneberges dans un contenant hermétique ou un sac de congélation. Elles se conservent jusqu'à 2 ans lorsqu'elles sont bien emballées. Il est recommandé de ne pas les décongeler avant de les apprêter.

Selon les variétés, les canneberges fraîches sont disponibles de la mi-septembre au mois de février dans la section des fruits et légumes des épiceries et fruiteries.

## CANNEBERGES SÉCHÉES

- **Température de la pièce** : Dans un contenant hermétique, les canneberges séchées peuvent se conserver jusqu'à un an. Gardez-les dans un endroit sombre et sec.
- **Congélateur** : Elles se conservent également pour une période de 2 ans.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

- ▶ Plus de 85 % des canneberges sont récoltées dans la région du Centre-du-Québec.
- ▶ Avant de devenir rouge, la canneberge est blanche. Ainsi, lorsque la canneberge est cueillie avant maturité, il est possible de fabriquer du jus incolore au goût légèrement moins acidulé que le rouge.
- ▶ Certaines canneberges séchées sont sucrées avec du jus de pomme, une alternative plus naturelle, recherchez-le sur les emballages.



# COUP D'ŒIL SUR LES BIENFAITS DE LA CANNEBERGE

## UNE BAIE AU PUISSANT POUVOIR ANTIOXYDANT !

La canneberge et son jus contiennent des **flavonoïdes** et des **proanthocyanidines**, lesquels ont une forte activité antioxydante. Des preuves scientifiques mentionnent que la consommation régulière de ces antioxydants peut **contribuer à réduire le risque de développer certains types de cancer** notamment celui **du poumon et de l'estomac**<sup>1</sup>.



## LA CANNEBERGE AURAIT LE POTENTIEL DE PRÉVENIR PLUSIEURS MALADIES !

- Les infections urinaires : plusieurs études ont démontré un effet positif de la consommation quotidienne de jus de canneberge sur la fréquence des infections urinaires chez les femmes qui en souffrent fréquemment. Pour obtenir l'effet désiré, il faudrait en boire au moins 150 ml deux fois par jour pendant un an<sup>2</sup>.
- Les maladies cardiovasculaires : certains scientifiques remarquent que la canneberge pourrait faire augmenter les taux de « bon cholestérol » dans le sang, ce qui pourrait contribuer à diminuer les risques de maladies du cœur<sup>3</sup>.
- La carie dentaire et la maladie parodontale : quelques études ont su démontrer qu'un concentré de la canneberge avait la capacité d'éliminer des bactéries à l'origine de ces maladies buccales<sup>4</sup>.



## DES PISTES DE RECHERCHES INTÉRESSANTES...

### Asperger les fruits et légumes de jus de canneberge pourrait contribuer à leur salubrité

Il semblerait que divers composés de la canneberge puissent réduire l'incidence de certains virus causant des **toxi-infections alimentaires**. Une étude réalisée par l'Institut National de Recherche Scientifique (INRS) a testé l'action d'une solution à faible concentration de canneberge sur le norovirus, un virus causant une gastro-entérite (nausées et vomissements). Les résultats de l'étude sont intéressants puisqu'il semblerait que les composés de la canneberge puissent détruire les protéines entourant le virus, ce qui le rend inoffensif<sup>5</sup>. Davantage d'études sont nécessaires afin d'approfondir ce sujet.

### La canneberge et les antibiotiques font équipe

Selon des chercheurs de l'Université McGill et l'INRS, une piste importante dans la lutte contre la résistance aux antibiotiques aurait été découverte. L'étude a dévoilé que **l'extrait de canneberge** aurait le potentiel de rendre les bactéries plus sensibles aux antibiotiques et, de ce fait, limiter la résistance à ces médicaments. Les chercheurs croient que les **proanthocyanidines**, molécules que l'on retrouve dans la canneberge, seraient à l'origine de ces effets<sup>6</sup>.

Bien sûr, il faut garder en tête qu'il s'agit d'extraits de canneberge (un concentré) et non pas de la canneberge entière, mais ce sont des résultats prometteurs. À suivre!

1-2-3-4-5-6 : Pour obtenir les références des études scientifiques, consultez la dernière page de la version numérique de ce guide au [www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca)

### Valeur nutritive

125 ml de canneberges fraîches  
(50 g)

#### Calories 20

% valeur quotidienne

<b>Lipides</b> 0 g	0 %
<b>Glucides</b> 6 g	
Fibres alimentaires 2 g	7 %
Sucres 2 g	2 %
<b>Protéines</b> 0 g	0 %
<b>Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Potassium</b> 40 mg	1 %
<b>Calcium</b> 0 mg	0 %
<b>Fer</b> 0,25 mg	1 %
<b>Vitamine C</b> 7 mg	8 %
<b>Manganèse</b> 0,175 mg	8 %

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)



Outre ses bienfaits,  
on apprécie ce joli fruit  
rouge pour la petite touche  
unique qu'il ajoute à  
plusieurs mets!

# DANS VOTRE ASSIETTE TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

ON RETROUVE LA CANNEBERGE  
SOUS DIVERSES FORMES :  
FRAÎCHE, SÉCHÉE, DÉSHYDRATÉE  
OU SURGELÉE.

Cette baie aux couleurs de Noël cache une personnalité **acidulée** et **fruitée** qui se marie aisément aux plats **sucrés** et **salés**.

- On retrouve les canneberges transformées en coulis, confitures, jus, marinades, purées, sauces, sirops et vinaigrettes.
- Elles s'intègrent à merveille dans plusieurs **succulentes recettes** : galettes, biscuits, muffins, gâteaux, croustades, barres tendres ou mélanges du randonneur.
- La canneberge prend aussi bien sa place dans plusieurs **cocktails**.
- La **canneberge fraîche** est fabuleuse servie en **salades**, surtout lorsqu'elle est accompagnée d'une vinaigrette sucrée. Elle sera aussi délicieuse sur votre **bol poké**!
- La **canneberge séchée** est le parfait ingrédient pour réinventer une simple assiette de **riz**. Elle agrmente aussi merveilleusement bien un **yogourt** ou un **granola maison**, sans oublier, **les boules d'énergie**!
- La canneberge s'accorde parfaitement avec l'**avocat**, la **pomme**, le **sirop d'érable** et l'**orange**.



---

Pour un dessert léger, garnissez le centre d'une pomme d'un mélange de canneberges fraîches ou séchées, de cassonade et de zeste d'orange. Ajoutez une noisette de beurre sur le dessus puis faites cuire le tout 45 minutes à 180°C (350°F) ou jusqu'à tendreté. Divin avec une boule de crème glacée!

---

N'hésitez pas à colorer votre gruau matinal avec quelques canneberges fraîches ou séchées. Arrosez le tout d'un filet de sirop d'érable et vous aurez un vrai délice pour partir la journée du bon pied!



# DES CANNEBERGES ET DES CHEFS

De réputés chefs du Québec ont créé des recettes originales afin de vous faire découvrir les canneberges de chez nous. Bon appétit!



## SALADE DE RUTABAGA ET POMMES À L'ÉRABLE ET AUX CANNEBERGES SÉCHÉES

**Préparation : 15 minutes**

**Repos : 30 minutes**

**Portions : 2 à 4**

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- Fleur de sel, au goût
- 100 g (1/2 unité) de rutabaga (de la grosseur d'une balle de softball)
- 2 pommes Cortland
- 10 feuilles de basilic entières
- 60 ml (1/4 tasse) canneberges séchées grossièrement hachées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra-vierge
- Persil haché, au goût
- Poivre fraîchement moulu, au goût

### Préparation

1. Combiner le sirop d'érable, le vinaigre de cidre et une pincée de sel dans un bol. Ne pas se gêner avec la fleur de sel pour couper le sucre.
2. À l'aide d'une mandoline, couper le rutabaga finement (comme une feuille de papier) et le faire mariner dans la vinaigrette. Réfrigérer 30 minutes pour ramollir la préparation. Remuer de temps à autre.
3. Pendant ce temps, à l'aide d'une mandoline, couper les pommes d'une épaisseur de 1/2 cm (1/4 po).
4. Ajouter au rutabaga mariné les pommes, le basilic, les canneberges séchées, l'huile d'olive, le persil et le poivre. Mélanger et servir très froid.



**Stelio Perombelon**  
Chef enseignant  
de l'ITHQ



# CUBES DE POITRINE DE BERNACHE EN BOURGUIGNON AUX CANNEBERGES

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 3 h 30

Portions : 4

## Ingrédients

- 6 poitrines de bernache coupées en cubes (ou 6 poitrines de canard ou 4 poitrines de dinde)
- Sel et poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 500 ml (2 tasses) de vermouth rouge
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 1 pincée de cannelle
- 3 branches de thym
- 250 ml (1 tasse) de canneberges fraîches coupées en deux
- 225 g (1/2 lb) de champignons de paris coupés en quartier
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons perles pelés (blanchis pendant 2 minutes)
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché

\*Suer : Dans une casserole contenant un corps gras, cuire à feu doux un aliment pour qu'il rende son eau (légumes) ou son premier jus (viande).

## Préparation

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Assaisonner la viande de sel et de poivre.
3. Dans une grande casserole, chauffer l'huile puis faire colorer la viande pendant 5 minutes.
4. Ajouter l'oignon et diminuer le feu.
5. Suer\* l'oignon pendant 2 minutes, ajouter la farine et mélanger.
6. Déglacer avec le vermouth et bien mélanger pour ne pas avoir de grumeaux de farine.
7. Ajouter le bouillon de bœuf, la cannelle, le thym et les canneberges puis porter à ébullition. Couvrir et mettre au four pendant 3 heures.
8. Tester la cuisson, la viande doit se défaire facilement avec une fourchette.
9. Juste avant de servir, faire sauter les champignons dans le beurre dans une poêle très chaude afin de les colorer. Ajouter les oignons perles. Verser le tout sur le ragout. Parsemer de persil puis servir.



**Stéphane Modat**  
Chef des Restaurants Fairmont  
Le Château Frontenac





## CLAFOUTIS À L'ÉRABLE ET AUX CANNEBERGES

**Préparation : 10 minutes**

**Repos : 15 minutes**

**Cuisson : 45 minutes**

**Portions : 6 à 8**

### Ingrédients

#### CLAFOUTIS

- 5 œufs
- 80 ml (1/3 tasse) de sucre d'érable
- 175 ml (3/4 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 60 ml (1/4 tasse) de poudre d'amande
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 454 g (1 lb) de canneberges fraîches

#### POUR LE SERVICE

- 500 ml (2 tasses) de yogourt au lait de brebis ou de bufflonne
- Sirop d'érable, au goût

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un cul de poule, mélanger à l'aide d'un fouet les œufs, le sucre d'érable, le lait et la crème.
3. Ajoutez la farine, la poudre d'amande et le sel et bien mélanger. Laisser reposer 15 minutes pour permettre à la pâte de lever.
4. Déposer les canneberges au fond d'une casserole allant au four de 25 cm (10 po de diamètre), puis incorporer le mélange.
5. Mettre au four pendant 40 à 45 minutes. Déguster tiède avec le yogourt et du sirop d'érable.



**Rémy Couture**

Pâtissier, Chef propriétaire de  
CRémy Pâtisserie

# CRANBERRY BLOSSOM

Préparation : 5 minutes

Portion : 1

## Ingrédients

- 1 citron
- Poudre de cacao, au goût
- Canneberges fraîches, au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) de café froid style espresso
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop simple\*
- 12 canneberges surgelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de liqueur de Cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de vodka *Whites Keys* ou *Circa*



## Préparation

1. Pour décorer le verre de cacao, prendre un citron et humidifier tout le verre puis saupoudrer à l'aide d'un petit tamis la poudre de cacao sur le verre à l'envers puis déposer quelques canneberges.
2. Dans un mélangeur à cocktail (*shaker*), mettre tous les ingrédients et ajouter de la glace.
3. Remuer 5 à 8 secondes et filtrer à l'aide d'une fine passoire dans le verre à martini décoré.

### Gabrielle Panaccio

Mixologue, co-proprétaire des deux « Bar Le Lab », fondatrice de Proxibar Mixologie, copropriétaire de Le Lab Produits Artisanaux.



\* Pour préparer un sirop simple, déposer dans une casserole 1 part de sucre et 1 part d'eau puis porter à ébullition pour dissoudre le sucre puis laisser refroidir avant d'utiliser.

Pour d'autres savoureuses recettes, visitez [notrecanneberge.com](http://notrecanneberge.com)

[www.jaimefruitsetlegumes.ca](http://www.jaimefruitsetlegumes.ca) |  J'aime les fruits et légumes

 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV

[notrecanneberge.com](http://notrecanneberge.com) |  Notre canneberge

— Pour nous joindre —

AQDFL 514 355-4330 | [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca) | [www.aqdfl.ca](http://www.aqdfl.ca)



# RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

1. C. Rodriguez-Garcia, C. Sanchez, J. Gaforio. (2019). Dietary Flavonoids as Cancer Chemopreventive Agents : An Updated Review of Human Studies. *Antioxidants*, 2019, 13-137.
2. Jepson, R. G., Williams, G., & Craig, J. C. (2012). Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database of Systematic Reviews*
3. Chew, B., Mathison, B., Kimble, L., McKay, D., Kaspar, K., Khoo, C., Chen, C.-Y. O., & Blumberg, J. (2019). Chronic consumption of a low calorie, high polyphenol cranberry beverage attenuates inflammation and improves glucoregulation and HDL cholesterol in healthy overweight humans : A randomized controlled trial. *European Journal of Nutrition*, 58(3), 12231235.
4. Grenier, D. (2010). Les polyphénols de la canneberge : effets bénéfiques potentiels contre la carie dentaire et la maladie parodontale. *J Can Dent Assoc* 2010;76:a130.
5. A.Gobeil, S. Shankar et M. Lacroix. (2019). Radiosensitivity of FCV-F9 on Iceberg lettuce surface after combined treatments with  $\gamma$ -irradiation. *Journal of Applied Microbiology* ISSN 1364-5072.
6. Maisuria, V. B., Okshevsky, M., Déziel, E., & Tufenkji, N. (2019). Proanthocyanidin Interferes with Intrinsic Antibiotic Resistance Mechanisms of Gram-Negative Bacteria. *Advanced Science*, 1802333.