

Table des matières

À propos de la canneberge

Historique	15
La canneberge et ses caractéristiques	17
La production	18
La récolte	21
Conservation et utilisation	22
Composition et valeur nutritive	23
Propriétés	24
Conseils pratiques	27
Faits divers	27

Les à-côtés

(accompagnements, entrées, salades et soupes)

Beurre à l'érable et aux canneberges	31
Beurre à l'orange et aux canneberges	32
Beurre de fines herbes aux canneberges	33
Beurre de pommes aux canneberges	34
Brie chaud aux canneberges	35
Brie à la marmelade de canneberges	36
Bruschetta aux canneberges	37
Camembert-surprise	38

Canneberges au brandy	39
Chutney aux poires, au gingembre et aux canneberges	40
Grignotines pour l'apéro.....	41
Légumes verts assortis et vinaigrette aux canneberges	42
Nachos au poulet	43
Pain au romarin, aux noisettes et aux canneberges	45
Pain de grand-papa Gilbert (au robot-boulangier)	47
Patates douces aux canneberges cuites au four.....	49
Pizza au brie et aux canneberges.....	55
Poivrons farcis aux canneberges et au fromage asiago.....	51
Risotto à l'ail rôti et aux canneberges	53
Riz sauvage à l'oignon caramélisé et aux canneberges	56
Salade épatante au chocolat noir	57
Salade d'épinards aux canneberges	58
Salade de brocoli et de canneberges.....	59
Salade de couscous aux canneberges	60
Salade de quinoa aux canneberges	61
Salsa aux canneberges, à l'ananas et à la coriandre	62
Sauce maison aux canneberges entières.....	63
Vinaigrette balsamique aux canneberges	64

Le côté salé

Agneau

Côtelettes d'agneau avec sauce porto	67
Côtelettes d'agneau avec salsa aux poires asiatiques et aux kiwis	69

Bœuf

Tournedos au poivre rose et aux canneberges.....	71
--	----

Poissons et fruits de mer

Langoustines aux agrumes.....	74
Saumon grillé, relish aux canneberges et aux cinq-épices.....	75
Saumon en croûte de thym et canneberges.....	77

Porc

Boulettes de porc aux canneberges et au parmesan.....	81
Carré de porc à l'orange et aux canneberges.....	79
Côtelettes de porc saumurées avec sauce à l'érable et aux canneberges.....	83
Longe de porc aux ananas et aux canneberges.....	82
Médallions de porc avec sauce aux canneberges et au porto.....	87
Rôti de porc aux poires et aux canneberges.....	85
Salade tiède de porc au cari et à l'orange.....	88

Volaille

Cuisses de poulet à la moutarde de Dijon et aux canneberges.....	90
Poitrines de poulet aux canneberges.....	91
Poulet aux canneberges.....	92
Salade asiatique au poulet et à la mangue.....	93
Salade de poulet avec cari et canneberges.....	95
Satays de dinde aux canneberges.....	96
Sauce au porto et aux canneberges pour le poulet.....	99
Tajine de canard aux canneberges.....	97

La dent sucrée

(desserts et gâteries)

Barres aux pommes et aux canneberges.....	103
Barres tendres des malcommodes.....	105

Barres granola énergétiques de Mireille	107
Bâtonnets préférés de Caroline	108
Biscuits au gruau, au chocolat et aux canneberges.....	109
Biscuits aux pommes et aux canneberges.....	110
Canneberges hawaïennes	111
Compote de pommes et de canneberges paradisiaque.....	112
Confiture de canneberges	113
Crème glacée aux canneberges.....	114
Dessert glacé aux ananas et aux canneberges	115
Fudge aux canneberges	116
Gâteau au fromage et aux canneberges en trois étapes	117
Gâteau au réfrigérateur aux canneberges.....	118
Gâteau aux carottes et aux canneberges.....	119
Gâteau aux épices et aux canneberges	120
Gaufres du week-end.....	121
Gelée de pommes et de canneberges	122
Glace aux pommes et aux canneberges	123
Granola aux pommes et aux canneberges.....	124
Muffins à la cardamome et aux canneberges.....	125
Muffins à la noix de coco et aux canneberges	126
Muffins à l'érable et aux canneberges	127
Muffins à l'orange et aux canneberges.....	128
Muffins au Grand Marnier et aux canneberges	129
Muffins aux amandes et aux canneberges	130
Muffins aux figues et aux canneberges	131
Muffins aux graines de pavot et aux canneberges.....	135
Pain au citron et aux canneberges	133
Pain aux abricots, aux amandes et aux canneberges (au robot-boulangier)	136
Pain aux bananes et aux canneberges (au robot-boulangier)	137
Pain aux canneberges façon Cape Cod.....	138

Salade de fruits en gélatine.....	139
Sorbet aux canneberges.....	140
Sundae façon Nouvelle-Angleterre	141
Tarte à la rhubarbe et aux canneberges	142
Tarte meringuée aux framboises et aux canneberges.....	143
Tarte aux poires et aux canneberges.....	145
Tarte veloutée glacée	146
Tartinade aux pommes et aux canneberges.....	147

Étan­cher sa soif

(brevages et cocktails)

Boisson aux framboises et aux canneberges	151
Canyon	152
Cocktail russe.....	153
Cosmopolitan blanc	154
Danse, danse, danse	155
L'île des naufragés.....	156
Orchidée noire.....	157
Panaché à la mode de Cape Cod.....	158
Plouf!	159
Punch aux canneberges	160
Punch chaud aux canneberges	161
Punch de Noël aux canneberges.....	162
Punch au rhum et aux canneberges	163
Scarlett O'Hara.....	164
Thé glacé à la canneberge	165
Références	167



À propos de la canneberge

Historique

Les canneberges, avec les bleuets et les raisins Concord, sont les trois fruits aborigènes de l'Amérique du Nord cultivés de façon commerciale. Les Amérindiens les utilisaient déjà, au milieu du XVI^e siècle, comme aliment, comme teinture et comme remède. De nos jours, les canneberges sont cultivées surtout dans le nord des États-Unis et dans quelques provinces canadiennes.

Le nom de la canneberge provient du XVII^e siècle. Lors de leur arrivée dans la région de Cape Cod, les pères pèlerins auraient vu des Amérindiens consommer des canneberges, ce petit fruit rouge dont les fleurs rappellent la tête et le bec d'une grue, d'où le nom de « *craneberry* » ou « baie de grue », qui a ensuite évolué vers le mot « *cranberry* » (canneberge) que l'on connaît aujourd'hui.

Le capitaine Henry Hall a été le premier à réussir à cultiver des canneberges, vers 1816, au Massachusetts. S'étant aperçu que les plants de canneberges croissaient mieux chez lui lorsque le vent soufflait du sable sur eux, il décida de transplanter ses vignes et de les saupoudrer de sable lui-même. Sa technique fut bientôt copiée par plusieurs producteurs de canneberges et, dès lors, leur nombre s'est mis à augmenter très rapidement. Il faudra toutefois attendre plus d'un siècle pour que la production commerciale de canneberges débute au Québec.

Dans les années 1820, les canneberges ont commencé à être exportées vers l'Europe. Puis, vers le milieu du siècle, les baleiniers et les marins américains emportèrent des canneberges pour leurs longs voyages afin de prévenir le scorbut, puisque ce petit fruit a une haute teneur en vitamine C.

Dès 1871, l'Association des producteurs de canneberges américains a vu le jour. Une trentaine d'années plus tard, la recherche formelle sur la culture de la canneberge a commencé.

Au début des années 1920, les producteurs séparaient les canneberges en les faisant rebondir. En effet, quelques années plus tôt, un producteur du New Jersey avait découvert que la canneberge rebondissait. Alors, plutôt que de descendre ses sacs de baies du haut de sa grange, il les ouvrait et laissait les fruits tomber dans l'escalier. Les fruits les plus frais atterrissaient au bas de l'escalier, alors que les fruits endommagés restaient sur les marches. Ne restait plus qu'à ramasser les bons fruits et à mettre les autres de côté. C'est cette découverte qui a permis l'invention du séparateur de fruits Bailey.

C'est en 1939 que le premier producteur de canneberges québécois voit le jour. Il faudra par la suite attendre plus de quatre décennies pour que ce type de production se développe de façon plus importante dans la Belle Province.

C'est toutefois dans les années 1960 que la méthode de récolte la plus utilisée présentement, soit l'immersion des plants, a été employée pour la première fois avec succès. Au même moment, on a assisté à une expansion importante du marché de la canneberge. C'est aussi à cette époque que la diversification des produits dérivés du petit fruit rouge a évolué, mettant sur les tables des consommateurs autre chose que le jus et la célèbre sauce aux canneberges, commercialisée depuis 1912.

Il faudra par contre attendre les années 1980 pour que le marché de la canneberge se développe au niveau international. À ce moment, la consommation de jus de canneberges augmente de façon importante. Au cours de la décennie suivante, les produits dérivés sont intégrés à d'autres aliments, si bien que, jusqu'à la fin des années 1990, l'offre ne suffit pas à la demande, ce qui fait monter les prix de la baie en flèche.

Heureusement, la production est maintenant suffisante, le prix de la canneberge s'est stabilisé et l'industrie est maintenant rentable.

La canneberge et ses caractéristiques

La canneberge est un fruit de la famille des éricacées qui pousse dans un sol acide et pauvre, comme celui des tourbières et des marais sablonneux. Les plants atteignent une hauteur maximale de 30 centimètres, mais les stolons peuvent mesurer jusqu'à 180 centimètres de longueur. Ces stolons rampants peuvent s'enraciner dans le sol pour donner naissance à de nouveaux plants qui peuvent avoir une durée de vie d'une centaine d'années. Certains plants retrouvés dans la région de Cape Cod au Massachusetts ont plus de 150 ans et produisent toujours des fruits.

Ce fruit, cousin du bleuets, est connu sous plusieurs noms : pomme des prés, atoca (ataca ou atoka), airelle, pois de fagne. En France on utilise le plus souvent son nom anglais « *cranberry* ». Parmi les variétés existantes, deux sont indigènes au Québec, soit la *Vaccinium Oxycoccus* (variété à petits fruits) et la *Vaccinium Macrocarpon* (dont les fruits sont plus gros, et qui est cultivée de façon commerciale).

La production

La presque totalité de la production mondiale (environ 480 000 tonnes) de canneberges se fait en Amérique du Nord : 85 % aux États-Unis et 12 % au Canada, principalement au Québec et en Colombie-Britannique. On retrouve aussi quelques producteurs dans les provinces maritimes.

Présentement, on retrouve plus d'une cinquantaine de producteurs de canneberges au Québec. La plupart d'entre eux se trouvent dans la région des Bois-Francs, près de Saint-Louis-de-Blandford où on retrouve le Centre d'interprétation de la Canneberge. Quelques producteurs se sont aussi établis dans les régions de Lanaudière, de la Côte-Nord, du Lac-Saint-Jean et de l'Outaouais. 70 % de la production québécoise est achetée et transformée ici.

La production de canneberges, qui se fait dans les cannebergières de terre meuble et marécageuse, nécessite un recours important à l'eau : pour la protection des plants contre le gel au printemps et à l'automne, pour l'arrosage en été, pour la glaciation en hiver (on immerge la cannebergière afin de protéger les plants dans la glace pendant la saison froide) et, enfin, lors de la récolte. Les producteurs d'aujourd'hui recyclent bien sûr toute cette eau.

Il faut compter trois ans avant qu'un nouveau plant ait une production de fruits suffisante pour la récolte. Les plants perdent leurs feuilles une fois aux deux ans. Les nouvelles feuilles apparaissent en mai, les fleurs d'un blanc rosé vers la mi-juin et les fruits sont mûrs en septembre ou en octobre.





La récolte

La récolte a lieu en automne, de la fin septembre à la fin octobre, selon les régions, lorsque les fruits ont atteint un diamètre de 10 à 20 millimètres et qu'ils sont d'un beau rouge vif. Pour ce qui est de la canneberge blanche, il s'agit tout simplement d'une canneberge qui est récoltée avant maturité alors qu'elle n'a pas encore pris sa couleur vermeille.

Les premiers producteurs récoltaient la canneberge à la main, puis les fruits ont été ramassés à l'aide d'un « peigne ». De nos jours, lorsque vient le temps de la récolte, deux méthodes peuvent être utilisées. D'une part, la récolte dite sèche est faite à l'aide d'égraineuses mécaniques ressemblant à des tondeuses à gazon qui ramassent les baies directement sur les pieds. On utilise cette méthode pour récolter les canneberges qui seront vendues fraîches.

D'autre part, la récolte humide, qui représente 95 % des récoltes, se fait en immergeant de 15 centimètres d'eau les bassins où se trouvent les plants. Le lendemain, des agitateurs brassent l'eau pour que les fruits se détachent des plants puis on augmente à nouveau le niveau d'eau du bassin. Cela a pour effet de faire flotter les fruits, puisqu'ils sont creux. On rassemble alors les baies à une des extrémités du bassin et on les pompe ensuite dans des camions qui les transportent vers les usines où elles sont triées et nettoyées. Les producteurs utilisent cette méthode pour récolter les canneberges qui serviront à produire des aliments transformés : jus, sauce et condiments.

Les canneberges récoltées sont ensuite entreposées à des températures qui varient entre 2 et 4 degrés Celsius et à une humidité de 90 à 95 %. Gardées de cette façon, les canneberges se conservent de 2 à 4 mois.

Conservation et utilisation

On utilise 80 % de la canneberge produite pour en faire du jus. Le reste de la production est vendu frais ou transformé en canneberges déshydratées, en compotes, en vinaigrettes, en tartinades, en thé, en céréales, en coulis, en gélatine, en biscuits, en barres granola, en marinades, en confitures, en vodka, en boissons gazeuses, ou même en sirop d'érable à la canneberge. Il existe plus d'un millier de produits préparés avec des canneberges... Ça change de la traditionnelle sauce qui accompagne la dinde à Noël!

Il est conseillé d'acheter les canneberges fraîches en saison. Elles sont disponibles en magasin de la mi-septembre jusqu'à la période des Fêtes en décembre, mais on les trouve beaucoup plus facilement en octobre et en novembre, au moment où la récolte bat son plein.

Une fois achetées, les canneberges fraîches se conservent jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur. Avant de les utiliser, il est nécessaire de les laver à l'eau courante et de les trier. Les canneberges dont l'intérieur est mou ne sont plus fraîches et ne doivent pas être consommées. Toutefois, si elles ont été congelées et dégelées, les canneberges auront cette texture.

On peut aussi congeler les canneberges achetées fraîches en les laissant tout simplement dans leur sac ou en les emballant dans un second sac de plastique, sans les laver. Ainsi entreposées, les canneberges pourront se conserver jusqu'à 1 an. Il est recommandé de ne pas décongeler les canneberges avant leur utilisation.

Composition et valeur nutritive

La canneberge est une excellente source de vitamine C. De plus, elle est pauvre en sucre, en protéines et en sodium.

En moyenne, selon les années, la canneberge se compose de :

Eau	86,5 %
Protéines	0,4 %
Lipides	0,2 %
Fibres	4,2 %
Glucides	8,2 %

Valeur nutritive

(pour 100 grammes de canneberges fraîches)

Calories	46 cal
Protéines	0,4 g
Lipides	0,1 g
Glucides	12,2 g
Fibres	4,6 g
Potassium	85 mg
Vitamine C	13,3 g

Équivalences pour la valeur nutritive

250 ml (1 tasse) de jus de canneberge
=
60 ml (¼ tasse) de canneberges fraîches
=
80 ml (⅓ tasse) de canneberges déshydratées sucrées
=
¼ tasse de sauce aux canneberges

Propriétés

La canneberge, comme son cousin le bleuets, semble avoir plusieurs propriétés intéressantes : elle est utilisée contre les infections urinaires; elle limiterait la plaque dentaire; elle pourrait diminuer le cholestérol sanguin. On conseille aux personnes souffrant d'incontinence urinaire de boire du jus de canneberge puisque l'odeur caractéristique de la canneberge désodorise l'urine. Et ce ne sont là que certaines pistes. Quelques-unes des propriétés de la canneberge ont été prouvées, alors qu'on en est encore au stade de la recherche pour plusieurs autres.

Déjà, avant l'arrivée des Européens, les Amérindiens connaissaient les vertus de la canneberge. Ils l'utilisaient pour guérir les plaies et apaiser les douleurs, en plus d'en faire des cataplasmes afin d'extraire le poison absorbé par les blessures de flèche.

Les recherches ont démontré que la canneberge contient de grandes quantités de proanthocyanidins (PACs) et d'antioxydants. Les PACs ont le pouvoir d'empêcher certaines bactéries d'occuper le corps humain. Ils agissent en se collant à certaines bactéries qui, ainsi, ne peuvent plus adhérer aux cellules du corps. Elles sont alors éliminées sans causer de dommages. Quant aux antioxydants, ils renforcent le système immunitaire. Ils réduisent aussi les dommages causés par les oxydants, dommages qui contribuent au développement de cancers, de maladies cardiaques et d'autres maladies dégénératives.

La consommation régulière de canneberges permet de bloquer les bactéries qui causent les infections urinaires. Une étude de la Rutgers University (1998) a identifié la substance qui empêche les bactéries d'adhérer à la paroi de la vessie. Cette substance, les PACs, agit sur la bactérie E. coli, responsable des infections urinaires.



Les scientifiques croient que les PACs pourraient aussi bloquer les bactéries causant des ulcères d'estomac (en empêchant la bactérie *H. pylori* de s'y fixer) et certaines bactéries buccales responsables des maladies des gencives.

Des études sont présentement en cours afin de déterminer si l'extrait de canneberge peut avoir un effet sur le mauvais cholestérol, en l'empêchant de se fixer aux parois des vaisseaux sanguins, ce qui contribuerait à garder le cœur en santé. D'autres recherches laissent à penser que la consommation régulière de canneberges pourrait aussi aider à diminuer la carie dentaire, à réduire les risques associés au virus de la grippe de types A et B, cela toujours grâce au pouvoir antiadhérant de la petite baie rouge.

Quelles sont les quantités qu'il faut consommer pour bénéficier de toutes ces vertus? Certaines recherches affirment qu'environ 300 ml (10 oz) de jus de canneberge sont nécessaires quotidiennement pour profiter des bénéfices de blocage des bactéries. La United States Department of Agriculture, quant à elle, recommande de consommer 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches, ou l'équivalent sous forme de jus, de sauce ou de fruits séchés, tous les jours afin de bénéficier d'une excellente source d'antioxydants.

L'action antiadhésive débute environ deux heures après la consommation de produits de la canneberge et se poursuivrait pendant une dizaine d'heures. Il est important de souligner que les substances antiadhésives ne sont pas détruites par la cuisson.

Peu importe les résultats des recherches en cours, il ne faudra jamais oublier qu'il est nécessaire d'avoir une alimentation variée, même si la canneberge reste un fruit débordant de bonnes choses.

Conseils pratiques

- ◆ Lorsqu'elle est chauffée, la canneberge éclate. Il faut donc veiller à la cuire dans peu d'eau et à couvrir la casserole pour éviter les dégâts.
- ◆ On peut réhydrater les canneberges séchées dans de l'eau, du jus de fruit ou de l'alcool.
- ◆ On peut remplacer 250 ml (1 tasse) de canneberges fraîches par 180 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de canneberges séchées dans les recettes (sauf pour les sauces).

Faits divers

- ◆ Les récits des pères pèlerins relatent l'utilisation de canneberges en accompagnement de la dinde lors du premier souper de l'Action de grâce en 1621.
- ◆ Les Amérindiens utilisaient la canneberge pour ajouter de la saveur et de la vitamine au pemmican, un mélange de viande séchée et de graisse.
- ◆ Le premier usage recensé de la canneberge comme traitement médical remonte à 1923, mais le jus de la baie rouge était déjà utilisé bien avant pour prévenir les infections urinaires.
- ◆ Dans le sud-est du Massachusetts, on trouve une Route des canneberges. On peut s'informer à ce sujet sur le site du Cape Cod Cranberry Grower's Association. Les enseignants peuvent aussi y commander une trousse d'activités éducatives.
- ◆ Le groupe rock irlandais The Cranberries, populaire dans les années 1990, a commencé sa carrière en faisant du rock parodique. Son premier nom était The Cranberry Saw Us (« *The Cranberry Sauce* »).

- ◆ On trouve un Festival de la canneberge à Villeroy au Québec, à mi-chemin entre Québec et Drummondville. Le festival a lieu en octobre.
- ◆ Il y a un Cranberry Township (Canton de la canneberge) en Pennsylvanie, à environ 30 kilomètres de Pittsburgh. On y trouve, bien sûr, une grande concentration de producteurs de canneberges.
- ◆ Les Amérindiens utilisaient le jus des canneberges pour teindre les couvertures et d'autres tissus.
- ◆ Dans l'État du Wisconsin, on récolte plus de la moitié de toutes les canneberges produites aux États-Unis chaque année.
- ◆ On a trouvé des recettes à base de canneberges datant du XVIII^e siècle.
- ◆ Il y a 440 canneberges dans une livre (454 g) de canneberges. Un gallon de jus (4 litres) contient environ 4 400 canneberges.
- ◆ 20 % des canneberges consommées aux États-Unis le sont pendant la période de Thanksgiving (Action de grâce).