



Canneberge locale

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Pour renforcer notre système immunitaire !

La canneberge est une source de vitamines et d'antioxydants. Elle renferme divers acides tel l'acide oxalique et citrique responsable de son goût aigrelet. On la dit bénéfique pour la circulation sanguine, la peau et le système digestif.

→ Parce qu'elle se conserve longtemps !

Environ 90 % des canneberges canadiennes sont récoltées au Québec. Cette baie, si riche en apports nutritifs, est facile à trouver, à conserver et met de la couleur dans nos plats. On peut la surgeler pendant plus d'un an, pour la cuisiner en temps voulu. On peut aussi consommer la canneberge séchée pour calmer nos petites fringales.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Gaspacho aux canneberges



PORTIONS : 4

10 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de canneberges fraîches
- 500 ml (2 tasses) de concombre coupé en morceaux
- 500 ml (2 tasses) de tomate coupée en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- Le jus d'une lime
- Herbes fraîches au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à la consistance désirée.
- 2 Assaisonner au goût

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Boulettes de poulet et canneberges



PORTIONS : 24 BOULETTES

10 MIN 15 MIN

Ingrédients

- 400 g (7/8 de lb) de poulet haché
- 80 à 125 ml (1/3 à 1/2 tasse) de canneberges séchées
- 60 ml (1/4 tasse) de chapelure
- 80 ml (1/3 tasse) d'oignons verts hachés finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de gingembre frais
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Poivre au goût

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 3 Sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier parchemin, déposer le mélange à l'aide d'une cuillère (former environ 24 boulettes).
- 4 Cuire au four 15 à 20 min.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce !

- Cuire les canneberges dans une petite quantité d'eau dans une casserole couverte pour éviter les éclaboussures. En effet, les baies gonflent sous l'effet de la chaleur et finissent par éclater.

