

## **Les cranberries sont toujours de saison**

**A grignoter seul ou comme ingrédient dans la cuisine,**

**Le fruit est toujours délicieux !**

D'un rouge brillant et au goût de fruit intense – ce sont les cranberries. Les savoureuses baies du nord des Etats-Unis sont pleines de nutriments sains qui permettent de varier les menus journaliers. Comme en-cas, les fruits secs procurent vite de l'énergie. Comme ingrédient, elles donnent une note particulière aux différents mets et recettes.

Qui plus est, cette friandise est très bonne pour la santé.

Les composants et les principes actifs que recèlent les cranberries empêchent la croissance des bactéries et des virus, protègent les cellules des radicaux libres et aident à prévenir des maladies cardiaques et du cancer.

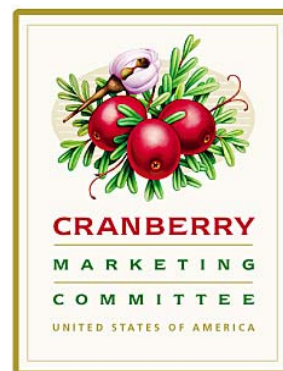
Quiconque souhaite se nourrir sainement doit manger au moins chaque jour 600 grammes de légumes et de fruits. Une poignée de cranberries sèches est de ce fait un snack idéal entre les repas ou pour calmer une envie de sucré. La Direction Générale de la Santé française recommande de manger des fruits secs comme alternative à une portion de fruit frais.

Les cranberries s'utilisent à merveille pour la pâtisserie et la cuisine. Leur léger arôme de fruit âpre s'harmonise avec de nombreux plats : que ce soit avec de la viande blanche ou rouge, avec des plats de légumes, des salades de fruits ou des desserts sucrés.

Les cranberries peuvent s'utiliser de différentes façons et leur couleur appétissante donnent une touche nouvelle très tendance.

Astuce : mettre les fruits secs dans du jus de cranberry ou un autre jus de fruit et les utilisez comme des fruits frais.

Le Chesnay, le 20 avril 2005.



### **FRANCE contact :**

MARKONSULT

Nelly Masson

58 rue Pottier

78 150 Le Chesnay

### **Téléphone :**

01 39 55 73 29

### **Fax :**

01 39 23 20 17

### **E-Mail :**

Markonsult@wanadoo.fr

### **USA contact :**

Cranberry Marketing

Committee

c/o Mike Rucier

Bryant Christie Inc.

1425 Fourth Avenue

Suite 808

Seattle, WA 98101

### **Téléphone :**

001 206 292 6340

### **Fax :**

001 206 292 6341

### **E-Mail :**

rucier@bryantchristie.com