

## Conseils pour un quotidien riche en Pacs

### Des cranberries tout au long de la journée

*Les cranberries doivent être au menu chaque jour, car les baies, avec leur teneur élevée en proanthocyanidines, ou PACs, renforcent la santé et donnent de la vitalité. On ne s'en lasse pas grâce à la grande diversité des produits à base de cranberries et l'utilisation variée des fruits. Il existe d'innombrables possibilités pour avoir l'apport quotidien requis de Pacs de Cranberry ! Vous trouverez ici quelques conseils pour consommer votre ration quotidienne de PACs.*

#### Cranberries au petit déjeuner

Un verre de jus de cranberries, des cranberries avec des céréales ou comme ingrédient dans la pâte à pain, une portion de gelée de cranberry à tartiner sur du pain.

#### Cranberries au déjeuner

Sandwich avec une sauce cranberry, une salade ou des légumes avec des cranberries, un velouté de légumes avec une sauce cranberry – ketchup maison, un couscous avec des cranberries.

#### Petite collation aux cranberries

Barre de céréales, smoothie aux cranberries, muffin aux cranberries, yaourt nature ou une petite salade de fruits servis avec un coulis de cranberries.

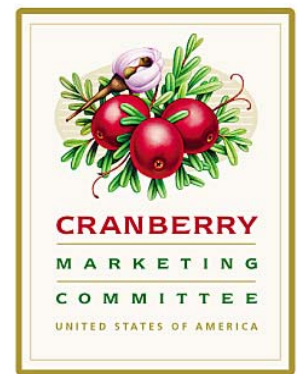
#### Cranberries au dîner

Volaille avec un chutney de cranberry, pâtes ou gnocchis avec une sauce tomate-cranberry, filet de poisson accompagné de cranberries et légumes.

Les cranberries séchées et le jus sont disponibles toute l'année. Les cranberries fraîches sont disponibles d'octobre à décembre.

#### Quelle est la particularité des PACs des cranberries?

Ce sont des matières végétales secondaires ou nutriments, amers et sans couleur, qui se trouvent également dans d'autres fruits ou le chocolat. Toutefois, la structure particulière des PACs des cranberries les



#### 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

rend uniques dans leur genre. Elles empêchent les bactéries d'adhérer aux muqueuses et préviennent les cystites par exemple. Grâce à l'effet anti-adhésion, les bactéries E-coli sont tout simplement évacuées par le flux urinaire sans provoquer aucune inflammation de la vessie ou du rein.

Mais les cranberries peuvent encore plus. En effet, les PACs sont des antioxydants très actifs qui protègent les cellules des radicaux libres, agissant contre l'altération de la peau et renforcent la santé des vaisseaux et du cœur.

La meilleure protection est d'ailleurs obtenue, par quiconque prend matin et soir une portion de cranberries. Peu importe la forme sous laquelle elles sont servies. Le jus, les baies aussi bien que les produits à base de cranberries contribuent à apporter à la portion les mêmes bénéfices santé. Les PACs restent actifs que les baies soient chauffées ou transformées.

**Les Cranberries, sous différentes formes, peuvent être associées à différents arômes**

<i>Raffiné</i>	Cerise	Porto	Cannelle
<i>Réchauffant</i>	Pomme	Cannelle	Brandy
<i>Rafraichissant</i>	Poire	Miel	Jaourt
<i>Stimulant</i>	Oignon	Ail	Orange
<i>Apaisant</i>	Orange	Cannelle	Gewürze
<i>Riche</i>	Chocolat	Cerise	Noisette
<i>Pur délice</i>	Chocolat blanc	Orange	Zest d'orange
<i>Cuisine familiale</i>	Poire	Fromage Bleu	Estragon
<i>Corsé</i>	Gingembre	Poire	Noix de muscade
<i>A croquer</i>	Noix	Légumes verts	Zest de citron

Un rafraichissant mélange de jus de cranberry et d'eau minérale est toujours très apprécié ; que ce soit entre ou pendant les repas. Vous pouvez trouver d'autres idées et une collection de recettes sur notre site [www.cranberries-usa.fr](http://www.cranberries-usa.fr).