

LA CRANBERRY DANS LA CUISINE



- 5 Les cranberries séchées sont un snack idéal, elles sont délicieuses dans les mueslis et avec d'autres fruits.
- 6 Cuites avec de l'eau et du sucre, les cranberries fraîches se transforment en une sauce consistante. A servir avec de la viande, des légumes et toutes sortes de desserts.
- 7 Le nectar de cranberry a un arôme à la fois âcre et fruité. Il est bon pur ou en cocktails.
- 8 Stockage : les cranberries séchées se conservent idéalement dans des récipients hermétiques à 18 °C. Au réfrigérateur, les baies fraîches peuvent se conserver intactes jusqu'à trois mois. Surgelées et entreposées à -18 °C, elles se conservent pendant un an.

UNE BAIE SURPRENANTE



- 9 Quatre petites chambres à air au cœur de chaque cranberry permettent aux baies fraîches de rebondir lorsqu'on les fait tomber et de rester intactes. Cette propriété joue un rôle central dans le contrôle de qualité : toutes les baies du tonus qui ne sautent pas sur la bande de la trieuse sont disqualifiées. Ainsi, ce ne sont que les meilleurs fruits qui arrivent sur le marché.
- 10 Quand elles sont crues les cranberries ont un goût amer. Elles doivent être cuisinées. Séchées ou cuites, elles dévoilent leurs multiples talents en cuisine. En fait, on dit que les courageux qui oseraient déguster les baies crues conserveraient toujours leur jeunesse.

1ère édition 12/2012

LES CRANBERRIES DES USA

D'autres informations sur la cranberry des Etats-Unis et de nombreuses recettes se trouvent sur notre site internet :

www.cranberries-usa.eu



Editeur

CRANBERRY MARKETING COMMITTEE

www.cranberries-usa.eu
info@cranberries-usa.eu

LES CRANBERRIES DES USA

*Une baie pleine de talents à la
conquête de l'Europe*

FICHE SIGNALÉTIQUE

- 1 Elle doit son nom aux premiers colons européens qui s'installèrent en 1620 sur la côte Est de l'Amérique du Nord. « Crane Berry » signifie « baie des grues » et rappelle que la fleur de la baie ressemble à la tête d'une grue. Plus tard cette appellation fut abrégée et donna « Cranberry ».
- 2 Les cranberries font partie de la même famille que les airelles rouges européennes, mais se distinguent par une chair beaucoup plus claire et ferme avec un goût intense légèrement acidulé et une petite note âcre.
- 3 Les cranberries fraîches sont en vente d'octobre à janvier. Les baies séchées, le jus de cranberry et les autres produits à base de cranberry sont disponibles pendant toute l'année.
- 4 100 g de cranberries séchées fournissent 308 kcal. 100 g de baies fraîches contiennent 46 kcal, de la vitamine C, A et K ainsi que du sodium, du magnésium et du potassium.





UNE RÉCOLTE SINGULIÈRE

LA SAISON DE LA RÉCOLTE COMMENCE EN AUTOMNE

Les fermiers récoltent les cranberries mûres de la mi-septembre à début novembre. Deux méthodes différentes sont pratiquées.

1 LA MÉTHODE HUMIDE

Comme chaque baie possède quatre chambres à air, les cranberries nagent à la surface de l'eau. Les fermiers qui pratiquent la méthode humide profitent de cet effet. Tout d'abord, ils inondent leurs champs d'eau. Les baies sont ensuite détachées des buissons de façon mécanique. Le spectacle est magnifique : en automne, des lacs rouges ponctuent le paysage dans le Nord des USA. Les baies sont aspirées dans des récipients et chargées par des tapis-roulants sur les camions qui les acheminent vers les usines de transformation. 95 % des cranberries sont récoltées de façon humide.

2 LA RÉCOLTE SÈCHE

Les fermiers ont recours à des petites machines de récolte qui ressemblent à des moissonneuses-batteuses. À l'aide de râteaux rotatifs, les baies sont détachées de leur branche. Les fruits tombent sur une bande transporteuse et sont stockés dans des récipients. Les baies triées à la main sont vendues comme fruits frais sur le marché américain ou exportées.

UNE BAIE PLEINE DE TRADITION

LA BAIE AMÉRICAINE

Les premiers habitants de l'Amérique du Nord connaissaient déjà la polyvalence de la cranberry. Ils mangeaient les baies rouges crues et s'en servaient pour guérir des plaies. Ils les utilisaient pour conserver leur gibier et teignaient leurs couvertures et vêtements avec le jus de cranberry. Plus tard, les marins partant pour de longs voyages emportaient des cranberries pour se protéger contre le scorbut.

THANKSGIVING ET LA CRANBERRY

La cranberry est étroitement liée à l'histoire de Thanksgiving. Cette fête chère aux Américains est célébrée le quatrième jeudi de novembre. Elle remonte aux premiers temps de la colonisation lorsque les pèlerins européens arrivèrent en Amérique du Nord. C'est la population indigène qui montra aux colons comment confectionner des mets délicieux à base de maïs et de cranberries. Depuis, la cranberry dans toutes ses variations et la dinde sont incontournables sur chaque table de fête du pays.



LA DIVERSITÉ MULTIPLIÉE PAR SIX

6



Les cranberries sont disponibles sous différentes formes et leur arôme ne cesse jamais d'impressionner.

LES CRANBERRIES FRAÎCHES Leur saison s'étend d'octobre à janvier. Avec leur saveur particulière, elles se marient aussi bien avec la viande et les légumes qu'avec les desserts.

LES CRANBERRIES SÉCHÉES Elles sont disponibles toute l'année. Elles constituent un snack génial et sont délicieuses dans les salades, les soupes, les gâteaux ou avec le fromage.

LES CRANBERRIES SURGELÉES Elles n'ont pas besoin d'être décongelées. Il suffit de les rincer à l'eau et on peut alors s'en servir comme des cranberries fraîches.

LA POUDRE DE CRANBERRIES Il s'agit d'un complément alimentaire en vente dans les pharmacies et les parapharmacies.



LE NECTAR DE CRANBERRY Il se savoure aussi bien pur que mélangé avec de l'eau ou d'autres jus de fruit. C'est un ingrédient idéal pour la réalisation de cocktails avec ou sans alcool.

LE JUS DE CRANBERRY Les connaisseurs apprécient le goût intense de ce jus sans sucre.

RECETTES



SAUCE AUX CRANBERRIES

MARCHÉ POUR 4 PORTIONS :
200 g de cranberries fraîches des USA
75 g de sucre
100 ml d'eau
½ cuillerée à café de zeste d'orange bio râpé

Triez et mettez les cranberries dans une casserole avec le sucre, l'eau et le zeste d'orange. Laissez mijoter pendant 6 à 8 minutes en remuant. Salez et laissez refroidir.

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 minutes

ASTUCE : au réfrigérateur, la sauce se conserve pendant une semaine.

SALADE ROMAINE À LA POMME AVEC VINAIGRETTE AUX CRANBERRIES

MARCHÉ POUR 4 PORTIONS :
200 ml de vin rouge
3 cuillerées à soupe de cassonade
100 g de cranberries séchées entières
1 paquet (125 g) de bacon
1 pomme (d'env. 200 g)
1-2 cœurs de salade romaine
40 g de parmesan



Faites cuire le vin rouge et le sucre pendant env. 10 minutes jusqu'à ce que le liquide épaississe. Ajoutez-y les cranberries. Rectifiez l'assaisonnement et laissez refroidir.

Faites dorer le bacon dans une poêle. Retirez le bacon quand il est bien croustillant et égouttez-le sur du papier absorbant.

Coupez la pomme en fines lamelles. Lavez et essorez la salade. Coupez-la en beaux morceaux. Râpez le parmesan.

Mélangez la salade avec la vinaigrette, les morceaux de pomme et le bacon. Parsemez le tout de parmesan.

TEMPS DE PRÉPARATION : env. 30 minutes



COCKTAIL SANS ALCOOL À LA CRANBERRY

Mélangez une dose de nectar de cranberries avec une dose d'eau pétillante.