



LA

# CANNEBERGE

## SAVIEZ-VOUS QUE...

Il s'agit d'un secteur en importance au Québec, particulièrement au Centre-du-Québec où 80 % des cannebergières sont établies.

La canneberge rehausse la couleur et la saveur des plats et ajoute aussi un concentré de pigments, appelés proanthocyanidines, qui sont reconnus pour leurs propriétés antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. D'ailleurs, la canneberge se classe parmi les végétaux possédant le plus fort potentiel antioxydant.

Jadis cueillie à l'état sauvage par les Autochtones, la canneberge est assez récente comme culture au Québec. Apparue dans les années 1930, celle-ci a pris son envol dans les années 1980. Aujourd'hui, à l'échelle mondiale, le Québec est non seulement un des principaux producteurs de canneberges, mais aussi le premier producteur de canneberges biologiques.

# Compote épicée aux pommes et aux canneberges

**1 litre (4 tasses) de canneberges du Québec**

**(fraîches ou congelées)**

**45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable**

**1 bâton de cannelle**

**Pincée de muscade en poudre**

**4 grosses pommes coupées en quartiers**

- 1** Dans une casserole, faire mijoter à feu doux les canneberges avec le sucre d'érable, la cannelle et la muscade, jusqu'à ce que le jus des canneberges soit pratiquement tout évaporé (8 minutes).
- 2** Ajouter les quartiers de pomme, puis laisser bouillonner à feu doux, jusqu'à ce qu'ils se défassent facilement lorsqu'on les écrase avec une cuillère en bois (8 minutes).
- 3** Laisser refroidir quelques minutes, puis retirer le bâton de cannelle.
- 4** Passer le tout au robot culinaire ou au pied-mélangeur de façon à obtenir une belle purée lisse.
- 5** Réfrigérer.

Note: Le sucre d'érable peut être remplacé par du sirop d'érable ou du miel.

Source pour ce document : [www.notrecanneberge.com](http://www.notrecanneberge.com)

**Agriculture, Pêcheries  
et Alimentation**

**Québec**

