

Canneberges



Choisir

Recherchez des baies fermes et sèches qui ont une belle couleur rouge ou rose. Il existe quatre principales variétés de canneberges, mais elles ont généralement le même goût.

Les canneberges fraîches sont souvent vendues dans des sacs en plastique ou dans le rayon de produits congelés. Vous pouvez aussi acheter des canneberges séchées qui sont sucrées et similaires aux raisins secs.

Conserver

Conservez-les jusqu'à 6 semaines dans un sac en plastique au réfrigérateur. Vous pouvez aussi ranger les canneberges fraîches dans un sac en plastique et les garder au congélateur jusqu'à 12 mois. Les canneberges congelées peuvent être utilisées dans les plats cuisinés ou les pâtisseries sans être décongelées.

Préparer

Avant de cuire les canneberges fraîches, jetez les baies molles, décolorées, moisis ou plissées et retirez les tiges. Rincez-les rapidement dans un bol et égouttez-les.

Les canneberges fraîches ne sont jamais consommées crues, car elles sont dures et amères. Elles sont cuites à la vapeur ou bouillies jusqu'à ce qu'elles éclatent (c'est-à-dire, jusqu'à ce que la peau des baies commence à se fissurer). Les canneberges sont souvent mélangées avec d'autres fruits ou sucrées afin d'alléger leur goût amer. Mélangez-les avec d'autres fruits afin de réduire la quantité de sucre nécessaire.

Manger

Les canneberges sont très polyvalentes. Elles peuvent être ajoutées aux sauces, aux muffins, aux salades et aux desserts.

Saison

Les canneberges sont récoltées en septembre et en octobre, mais elles sont offertes dans le rayon des produits congelés à l'année.

Valeur nutritive

Il y a 46 calories dans une tasse de canneberges. Elles ont une teneur élevée en vitamine C et en fibres.



Le chou rouge braisé aux canneberges du chef Michael Smith est un plat des Fêtes à essayer à tout prix!

www.halfyourplate.ca/fr/chou-rouge-braise-aux-canneberges

