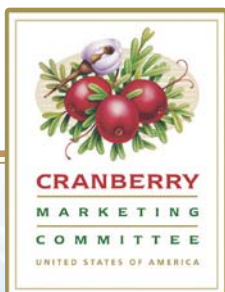




Nous avons choisi quelques recettes à base de Cranberries. Pour encore plus d'idées recettes autour des baies pleines d'arômes consultez notre site Internet sous www.cranberries-usa.eu





Éditeur

Cranberry Marketing Committee
European Office
c /o mk² gmbh
Postfach 150111
D-53040 Bonn
Tel.: +49 (0)228 - 94 37 87- 0
Fax +49 (0)228 - 94 37 87- 7
Email: cranberries@mk-2.com

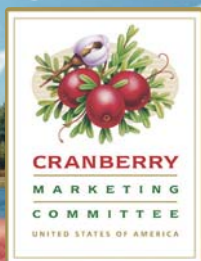
Représentation France :

Cranberry Marketing Committee
c/o Markonsult
Nelly Masson
58 rue Pottier
F-78150 Le Chesnay
Tel: +33 (0) 139 55 73 29
Fax +33 (0) 139 23 20 17
markonsult@wanadoo.fr

Représentation Suisse :

Cranberry Marketing Committee
Deborah Schumann
Bini Höfliweg 19
CH-6072 Sachseln
Tel.: +41 (0) 41 - 6 62 03 - 60
Fax +41 (0) 41 - 6 62 03 - 62
cranberries@mk-2.com

Connaissez-vous les
CRANBERRIES?
DES ETATS UNIS!



*La baie
du tonus*

Les Cranberries – les baies aux multiples talents



Elles ont un goût délicieusement fruité et sont pleines d'éléments bénéfiques à la santé – il s'agit des Cranberries venant des USA. Les baies d'un rouge éclatant avec une petite note sauvage dans le goût sont un véritable délice et s'intègrent parfaitement à une nutrition saine et moderne : Elles s'utilisent en cuisine ou en pâtisserie et affinent les plats salés ou les desserts. Les fruits séchés se dégustent aussi bien en petite collation que dans une salade, un yaourt ou un dessert. Vous pouvez boire le jus de cranberries pur ou bien vous en servir pour créer des cocktails. Il y a de multiples façons d'utiliser les Cranberries – à vous de découvrir leur diversité infinie!



Quelle est l'origine du nom « Cranberry » ?

Lorsque les premiers colons européens débarquèrent en 1620 sur la côte de Cape Cod en nouvelle Angleterre, ce sont les Indiens qui leur apprirent à connaître les Cranberries. La fleur de l'arbuste se balançant dans le vent leur faisait penser à la tête et au bec d'une grue, c'est pourquoi les Pères Fondateurs lui donnèrent le nom de « Crane Berry » (baies de grue) devenu plus tard Cranberry.





Les Cranberries sont de véritables américaines

Les Cranberries (*Vaccinium macrocarpon*) sont originaires d'Amérique du Nord. Les états américains d'Oregon, de Connecticut, Massachusetts, Michigan, Minnesota, New Jersey, New York, Rhode Island, Washington et de Wisconsin offrent les conditions idéales pour la culture de ces baies.



Les Cranberries sont toujours de saison !

Les Cranberries fraîches sont disponibles en Europe d'octobre à janvier. Les fruits séchés, le jus de Cranberries et les autres produits le sont pendant toute l'année.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les cranberries ne doivent pas être assimilées aux airelles européennes (*Vaccinium vitis-idea*). Bien que les deux plantes appartiennent toutes deux à la famille des éricacées, leurs caractéristiques et les substances qui les composent sont très différentes. De la taille d'une olive les cranberries ont une pulpe épaisse et ferme pulpe, légèrement colorée avec une note acidulée; Les airelles, au contraire, ont la taille d'un petit pois avec peu de pulpe et beaucoup de pépins.

Les Cranberries ne poussent que dans des sols de fagne très acides. Les baies se développent sur de petits arbustes qui peuvent devenir centenaires. Ils sont plantés dans des sortes de litières étanches, les « bogs » ou « marshes », remplies de sable, de tourbe, de gravillon ou d'argile.

Le cycle de la Cranberry

Au mois de mai, les sarments rampants des arbustes de la Cranberry développent de nouvelles feuilles. Les belles fleurs d'un blanc légèrement rosé apparaissent à partir de la mi-juin.

Dès que les pétales des fleurs tombent, elles font place à de minuscules nœuds verts qui deviennent des Cranberries. En septembre/octobre les baies sont entièrement mûres. Par la suite les feuilles prennent une coloration rouge foncé marquant le début de la phase de repos.



La récolte commence en automne

Les fermiers récoltent les Cranberries mûres de la mi-septembre jusqu'au début du mois de novembre. De nos jours, on utilise deux méthodes différentes.



La récolte sèche

Pour cette récolte, les producteurs utilisent des égraineuses mécaniques. Elles ressemblent à des tondeuses et sont dotées de fourches rotatives qui ramassent les baies directement sur les arbustes. Elles sont recueillies dans des sacs de jute attachés à la machine. Triées à la main, les baies sont commercialisées comme fruits frais sur le marché domestique ou exportées.



La récolte humide

Grâce aux quatre petites chambres à air qu'elles contiennent dans leur centre, les Cranberries flottent à la surface de l'eau. Ce qui permet aux cultivateurs de récolter en inondant tout simplement les champs de Cranberries. Des tourbillons d'eau détachent les baies des arbustes et les Cranberries montent à la surface. À partir de l'automne, d'immenses lacs d'un rouge éclatant couvrent le paysage du nord des Etats-Unis. Un spectacle à vous couper le souffle ! Les Cranberries sont rassemblées puis aspirées et chargées dans des camions qui les acheminent dans les usines de transformations. 95% de la production annuelle vient de la récolte humide.



De la panacée des Indiens au remède moderne

Pour les Indiens d'Amérique du Nord, la Cranberry était à la fois nourriture et remède. Depuis des millénaires ils en connaissaient les vertus curatives. Ils utilisaient les baies pour guérir les plaies ou pour apaiser les douleurs. De nos jours, les Cranberries sont réputées mondialement comme remède de bonne femme contre les infections urinaires (cystites). En effet, les délicieuses baies disposent d'une particularité qui les rend unique parmi tous les fruits.

Une action anti-adhésive

Imaginez une fermeture autocollante, comme on la trouve sur des vêtements ou des chaussures. Si vous glissez un morceau de papier entre les deux bandes de nylon, les minuscules crochets du premier côté ne pourront plus s'accrocher sur les nœuds du côté opposé. La fermeture ne fonctionnera plus. C'est le même principe pour l'action anti-adhésive des Cranberries.

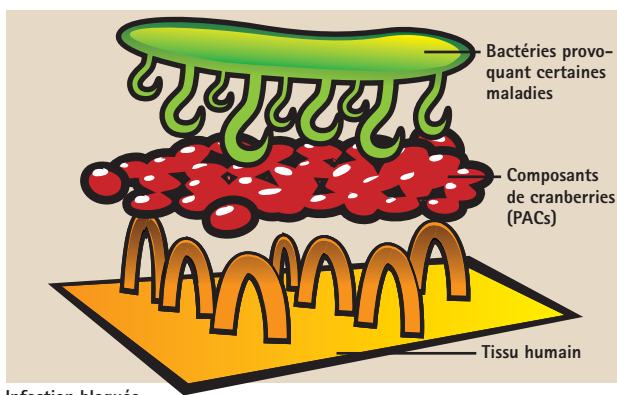
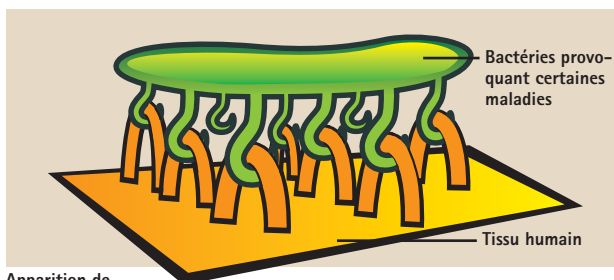
LE SAVIEZ-VOUS ?

Les PACS sont des tanins incolores qu'on trouve également dans le chocolat ou les raisins. Cependant les proanthocyanidines contenues dans les Cranberries ont une structure tout à fait particulière qui rend leur effet absolument unique.

L'effet anti-adhésif fait des Cranberries un fruit unique

Les Cranberries renferment des polyphénols disposants d'un pouvoir exceptionnel : Ils empêchent les microbes de se fixer sur les muqueuses. Grâce à cet effet anti-adhésif des proanthocyanidines - en Anglais PACS - les bactéries E. coli sont tout simplement éliminées avec l'urine ne pouvant plus provoquer d'infections de la vessie ou des reins.

Schéma :



Protection de la vessie

Deux tiers des femmes souffrent au moins une fois dans leur vie d'une cystite. Pour beaucoup d'entre elles ce trouble physique à la fois embarrassant et douloureux persiste. En consommant chaque jour du jus de Cranberries ou des baies fraîches ou séchées on peut réduire le risque d'une infection urinaire de 60%.

Hygiène dentaire

Le même mécanisme anti-adhésif fonctionne également dans la cavité buccale : Les eaux dentifrice à base d'extrait de Cranberries réduisent à la longue de manière notable le nombre de bactéries dans la salive. Avantage : moins de plaques dentaires donc moins de maladies parodontales et de caries.

Un estomac sain

Les substances que contiennent les Cranberries peuvent empêcher les bactéries de se fixer sur la paroi interne de l'estomac. Les infections causées par la bactérie *Helicobacter pylori* sont considérées comme une des causes principales de lésions de la muqueuse gastrique et d'ulcères et augmentent les risques de cancer de l'estomac. Ainsi, l'effet anti-adhésif des Cranberries protège également l'estomac et les intestins.

Une source de jeunesse

Mais ce n'est pas tout ! Les Cranberries font partie des fruits les plus riches en antioxydants.

La baie est donc un véritable champion du combat contre la vieillesse. Les substances bio-actives protègent les cellules contre l'agression des radicaux libres qui nous rendent vieux et malades. On considère que les dégâts conditionnés par les radicaux libres sont non seulement une cause du vieillissement prématuré de la peau mais aussi de maladies comme le cancer, le diabète ou les rhumatismes.

Protection du cœur

Les Cranberries offrent une protection multiple contre les maladies cardiovasculaires: Les baies sont gorgées d'antioxydants polyphénoliques qui pourraient réduire les risques d'artériosclérose, l'ennemi numéro 1 du cœur et des artères. Ces matières végétales secondaires réduisent l'oxydation du mauvais cholestérol et empêchent que les artères se bouchent, favorisant ainsi une meilleure circulation du sang.

Une friandise naturellement saine

Les composants et les principes actifs que recèle la baie font de la Cranberry un aliment bénéfique pour la santé et un enrichissement pour la cuisine moderne et saine..



Quelle sorte de Cranberries choisir ?

« Qu'elles soient fraîches, congelées ou séchées, en jus ou en sauce, les Cranberries et tous les produits Cranberries contiennent les mêmes éléments nutritifs bénéfiques à la santé » confirme le Dr. Martin Starr, conseiller scientifique à l'Institut Cranberry. À vous de choisir selon les préférences de votre famille ou de varier selon votre humeur!

Une protection 24 heures sur 24

En consommant chaque jour une portion de Cranberries vous pouvez préserver votre santé. Si vous souffrez de cystites récurrentes, prenez matin et soir une portion de baies. L'action anti-adhésive commence à peu près deux heures après la consommation et agit pendant 10 heures. Ainsi vous pouvez bénéficier d'une protection 24 heures sur 24.



Les Cranberries sont réputées pour être un fruit excellent pour la santé. Elles ne contiennent pas de cholestérol, pratiquement pas de graisse et une faible teneur en sodium. Elles offrent au corps des fibres alimentaires, des vitamines et une variété d'éléments phyto-naturels précieux pour le

Voici la valeur de 100 g ...

...de Cranberries fraîches

Calories : 46, protéines : 0,4 g, lipides : 0,1g, glucides 12,2 g, fibres alimentaires: 4,6 g, potassium : 85 mg, vitamine C : 13,3 g

...de Cranberries séchées et sucrées

Calories : 308, protéines : 0,1g, lipides : 1,4 g, glucides : 82,4 g, fibres alimentaires : 5,7 g, potassium : 40 g

Source : www.nutritiondata.com



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les substances bio-actives qui sont à l'origine de l'action anti-adhésive sont insensibles à la chaleur et ne sont donc pas détruites par la cuisson !



Les Cranberries fraîches

...sont disponibles en saison, de septembre à début janvier. Elles sont vendues en sachets perforés ou en petits bacs transparents. Les Cranberries se conservent jusqu'à trois mois dans le bac à légumes de votre réfrigérateur. Gardez-les dans l'emballage original ou dans un sachet de conservation.

Les Cranberries surgelées

...sont disponibles toute l'année. Vous pouvez facilement congeler, vous-mêmes les baies fraîches. Ne pas décongeler les fruits avant utilisation, sinon ils perdraient leur croquant. Rincez seulement les Cranberries sous l'eau froide. La préparation est la même que pour les fruits frais.

Le jus de Cranberry

...a un goût très fruité et légèrement âpre d'une douceur subtile. Vous pouvez le boire pur ou le mélanger avec de l'eau minérale, d'autres jus et des boissons alcoolisées.



Les gelées et sauces de Cranberry

...sont les classiques des produits à base de Cranberry.

Ainsi la dinde traditionnelle à la fête de Thanksgiving est aux Etats-Unis tout simplement inimaginable sans



Les Cranberries séchées

...sont appréciées comme en-cas rapide, dans un musli ou un yaourt ou pour accompagner des fruits frais. Un grand nombre de recettes avec des Cranberries fraîches peut également être préparé avec des fruits secs.



La poudre de Cranberry

...est disponible dans les pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques sous forme de compléments alimentaires. Les gélules ou tablettes sont un moyen pratique pour le patient de prendre sa dose journalière de cranberry et conserver sa vessie et voies urinaires en bonne santé.



Les Cranberries confèrent à toutes sortes de recettes une petite note âpre et fruitée. Que ce soit en saison ou hors saison, elles mettent de la couleur dans vos plats. Dans beaucoup de recettes de cuisine, vous pouvez en effet remplacer les baies fraîches par les fruits séchés.

Astuce : faites-les macérer quelques heures au préalable dans du jus de Cranberry ou de pomme. 50 g de Cranberries séchées correspondent à 100 g de fruits frais.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment sucrer les Cranberries fraîches ?

Crues, les Cranberries sont un fruit réellement acide. C'est pourquoi on doit les sucrer avant de les utiliser dans les desserts et les salades : Coupez les baies en deux et ajoutez 50 g de sucre sur 200 g de fruits. Laissez macérer quelques minutes.

Une petite friandise

Les enfants gourmands de sucreries vous en redemanderont : Les Cranberries séchées constituent un en-cas délicieux plein d'énergie rapide et pratique quand vous êtes en route.

Sauce au Cranberries

Ingrédients pour 6 personnes

1 sachet (340 g) de Cranberries fraîches

200 g de sucre

150 ml d'eau

Zeste d'une orange non traitée

Sel

Nettoyez les Cranberries et mettez-les dans une casserole avec l'eau, le sucre et le zeste d'orange. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant constamment. Salez et laissez refroidir.

