



CAMERISE

Description

La camerise est une espèce indigène des régions nordiques en Asie, en Europe et en Amérique du Nord. Elle est utilisée par les peuples japonais depuis des centaines d'années qui la considère comme le fruit de la longévité de la vie et le fruit de la vision. La majorité des cultivars implantés au Canada proviennent des recherches et des clones développés à l'Université de Saskatchewan. Ses fruits bleu poudre à bleu foncé, de forme allongée, poussent sur un arbuste de 4 à 5 pieds de hauteur à maturité. **Son goût** rappelle un mélange de bleuet, de framboise et de cassis. Certains y décèlent des notes de prunes, de rhubarbe ou de nectarine.



Propriétés et bienfaits pour la santé

La camerise semble être une source de composés phytochimiques prospective au soutien à la santé, en particulier des composés phénoliques qui présentent des activités bénéfiques comme anti-adhérence, antioxydant et chimio protecteur. C'est un complément utile dans la prévention d'un certain nombre de maladies chroniques comme le cancer, le diabète de type 2, la croissance des tumeurs et des maladies cardiovasculaires. Une étude réalisée en 2017 par Agriculture et Agroalimentaire Canada a démontré que le jus de camerise possède des propriétés antimicrobiennes.

Source : *Journal of Agricultural and Food Chemistry et AAC*

Composition nutritionnelle

Les baies de camerise contiennent 82,7 % d'eau, 1,6 % de protéines, 1,5 % de lipides, 7,2 % de saccharides, 6,7 % de fibres alimentaires et 0,5 % de cendres. L'acide glutamique et l'arginine sont les acides aminés les plus courants. La valeur énergétique du fruit a été calculée à 330 kcal/kg. Les fruits contiennent également du potassium, du calcium, du phosphore et du magnésium. Les vitamines dominantes sont l'acide ascorbique (C), la niacine (B3) et des tocophérols.

Valeurs nutritionnelles pour 100 gr	
Calories	60 kcal
Potassium	220 mg
Calcium	38 mg
Magnésium	15 mg
Fer	0,6 mg
Fibres	30 mg

Utilisation

Le fruit est fragile mais se conserve au réfrigérateur environ 48 heures. Lorsque acheté frais, il est mieux de le transformer le jour même ou encore de le faire congeler rapidement pour utilisation ultérieure.

On peut utiliser la camerise pour en faire des sorbets, de la confiture, des vinaigrettes, des sauces, des boissons, de desserts, de la crème glacée ou encore pour accompagner les plats à base de gibier ou de canard.

Produits disponibles à la ferme

Fraîches, congelées, jus, soda, lanière (cuir de fruit), confiture, gelée épicée, tarte, biscuit, cube de jus congelé.





RECETTES

Yogourt glacé à la camerise



Ingrédients

- 1 sac de 300g camerise congelés
- 3 c. à soupe de miel
- ½ tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

Combiner les 4 ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse, environs 5 minutes. Servir immédiatement ou transférer à un contenant hermétique et garder congelé jusqu'à un mois.

Gâteau à la camerise

Ingrédients

- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de sucre
- 2 œufs
- Zeste de citron ou d'orange
- 2 tasses de farine
- 1 ½ c à thé poudre à pâte
- 1 c à thé bicarbonate de soude
- 1 c à thé bicarbonate de soude
- 1 tasse de crème sure
- 1 tasse de camerise congelés

Préparation

Battre en crème le beurre et le sucre. Ajouter et battre les œufs un à la fois. Incorporer le zeste. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternance avec la crème sure. Incorporer doucement la camerise. Verser dans un moule carré de 9 pouces graissé. Cuire à 350 °F pour 35 à 40 minutes.



Cocktail Camerise 75



Ingrédients

- 1/2 once de votre gin préféré
- 1/2 once de jus de citron
- 1/2 once de sirop ou cube de jus camerise congelé, pimbina, romarin
- Mousseux

Directions

- Versez dans un mélangeur le gin, le jus de citron et le sirop de camerise
- Rajouter de la glace et brasser avec vigueur
- Égoutter la résultante dans la flute sans la glace
- Allongez au mousseux
- Décorez avec un zeste de citron

Camerise Club

Ingrédients

- 1 3/4 d'onces de gin
- 3/4 d'once de sirop camerise ou cube de jus congelé
- 1/4 d'once de jus de citron
- 1/2 blanc d'œuf
- Tonic délicat au goût
- Petit bouquet de menthe

Directions

- Dans un mélangeur sans glace, versez le gin, le sirop, le jus de citron et le 1/2 blanc d'œuf.
- Mélanger vigoureusement sans glace.
- Ajouter de la glace dans le mélangeur et mélanger vigoureusement.
- Verser le mélangeur en le filtrant dans un verre de sur pied de votre choix.
- Allongez avec 1 à 2 onces de tonic 1642.
- Décorez avec un petit bouquet de menthe.



Plus de recettes à <https://camerisequebec.com/recettes/> Cocktails : t.ly/OI61h