

LOUISE GAGNON



*Sous le charme des*  
**Petits fruits**

80 RECETTES GOURMANDES



MODUS VIVENDI



# TABLE DES MATIÈRES

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>11</b>
---------------------------	-----------

<b>PARTIR SUR DE BONNES BASES</b> .....	<b>13</b>
---	-----------

*Quelques aspects à considérer*

<b>SE LAISSER SÉDUIRE</b> .....	<b>21</b>
---------------------------------	-----------

*14 petits fruits à découvrir*

Amélanche .....	22
Argouse .....	26
Baie de sureau .....	30
Bleuet .....	34
Camerise .....	38
Canneberge .....	42
Cassis .....	46
Cerise acide .....	50
Cerise de terre .....	54
Fraise .....	58
Framboise .....	62
Gadelle .....	66
Groseille à maquereau .....	70
Mûre .....	74

<b>AUTRES PETITS FRUITS</b> .....	<b>78</b>
-----------------------------------	-----------

<b>S'ENGAGER</b> .....	<b>81</b>
------------------------	-----------

*80 recettes pour succomber*

## **PETITS-DÉJEUNERS ET BRUNCHS**

Crêpes soufflées .....	82
Scones à la citrouille et aux canneberges .....	84
Muffins aux amélanches et camerises .....	87
Muffins aux canneberges et à l'érable .....	88
Pouding aux camerises et graines de chia .....	91
Galettes de sarrasin et de banane aux bleuets .....	93
Gruau sans cuisson aux amélanches .....	94
Œufs marbrés et mayonnaise rosée au gingembre .....	96
Sandwich grillé au fromage de brebis et aux cerises acides .....	98
Brie fondant aux bleuets, cassis et groseilles à maquereau .....	100

## **ENTRÉES**

Céviche de pétoncles au jus de gadelle et de fraise .....	103
Aubergine et cerises de terre rôties au four .....	105
Salsa aux tomates et cerises de terre .....	106
Salade de mâche, fraises et amandes .....	109
Salade de fenouil, pamplemousse rose et groseilles à maquereau .....	111
Salade de betteraves aux petits fruits .....	112

Salade de crevettes, maïs, gourganes et bleuets .....	114
Soupe froide aux fraises .....	117
Potage de courge aux canneberges .....	118

## METS PRINCIPAUX

Parmentier au canard confit et aux canneberges .....	120
Tofu à la sauce aigre-douce aux cerises acides .....	122
Cuisses de poulet, canneberges et légumes grillés au four .....	124
Poké au saumon et aux gadelles .....	126
Canard rôti aux cerises acides et au porto .....	128

## CONDIMENTS

Sauce aux amélanches pour viandes grillées .....	130
Sauce aux canneberges et argouses .....	133
Pesto de basilic aux argouses et graines de citrouille .....	135
Chutney aux groseilles à maquereau, canneberges et rhubarbe .....	136
Vinaigrette épicée aux camerises .....	138
Marinade express à l'oignon rouge et aux gadelles .....	140
Vinaigre aromatisé aux petits fruits .....	143



## CONFITURES ET GELÉES

Confiture de fraises traditionnelle .....	144
Confiture de framboises et gadelles .....	146
Confiture de cerises de terre à la vanille .....	149
Confiture de bleuets, mûres et cassis à la lavande .....	151
Gelée de gabelle rouge .....	152
Gelée de pommette et baie de sureau .....	154
Tartinade éclair aux fraises et camerises .....	157

## SIROPS, COULIS ET COMPOTES

Sirop de sureau .....	158
Sirop d'argouse au miel .....	161
Coulis de fraises et autres petits fruits .....	163
Compote de cerises acides .....	166
Consommé de fraises .....	168
Purée de pêches et argouses .....	171

## DESSERTS

Soupe froide de cantaloup aux bleuets .....	172
Mousse aux camerises .....	174
Jell-O maison aux petits fruits .....	176
Pouding aux petits fruits .....	178
Chaussons aux cerises acides, bleuets et groseilles à maquereau .....	180
Biscuits-macaron aux cerises acides et au chocolat blanc .....	183
Tartelettes vintage aux fraises .....	184
Tarte-biscuit aux framboises .....	186
Tarte rustique aux bleuets et baies de sureau .....	189
Tarte au chocolat blanc, aux mûres et aux bleuets .....	191
Tarte aux framboises .....	192

Rouleaux aux fraises, aux framboises et à la mangue .....	194
Clafoutis-gâteau aux cerises acides et amélanches .....	196
Croustades aux canneberges dans des mini-courges .....	198
Gâteaux au fromage sans cuisson, aux cerises acides .....	201
Sabayon aux fraises et groseilles à maquereau .....	203
Tartines aux framboises et à l'érable .....	204
Pizza-dessert aux petits fruits .....	206
Pavlovas à la crème d'agrumes et aux canneberges .....	208

## MIGNARDISES

Fraises chocolatées .....	211
Cerises de terre caramélisées .....	212
Canneberges givrées .....	214
Truffes chocolatées au coulis de cassis et framboises .....	216

## DOUCEURS GLACÉES

Popsicles aux fraises et camerises .....	219
Sorbet aux fraises .....	221
Granité aux argouses .....	222
Sandwichs à la crème glacée aux baies de sureau et framboises .....	224

## BOISSONS

Smoothie aux mûres et au beurre de noix de cajou .....	227
Limonade à la lime et aux gadelles .....	229
Eau aromatisée aux queues de fraises .....	231
Thé vert glacé aux cassis .....	232

Jus glacé au melon d'eau et aux fraises .....	234
Confiture de vieux garçon .....	237
Cocktail de mûres à la vodka .....	239
Cocktail-punch aux argouses .....	240
Sangria rosée aux petits fruits .....	242

## RECETTES ANNEXES

Mise en conserve avec traitement thermique .....	245
Pâte Brisée au beurre .....	246
Pâte à pizza .....	247
Fonds de tartelettes à la pâte sablée aux amandes .....	248
Nids de meringue .....	250
Biscuits pour sandwichs à la crème glacée .....	251

## LE TEMPS DES AMOURS ..... 252

*Calendrier des récoltes*

## BIEN S'ENTOURER ..... 254

*Quelques bonnes adresses*

Autocueillette et vente de petits fruits .....	254
Vente de plants et de semences de petits fruits .....	264
Cueillette, glanage et grappillage en milieu urbain et rural .....	266
Formation .....	267

## RÉFÉRENCES ..... 269

## À PROPOS DE L'AUTEURE ..... 271

## REMERCIEMENTS ..... 272

## INDEX ..... 274



# AVANT-PROPOS

Comment résister aux tentations de mordre dans une fraise gorgée de soleil, de savourer sa première poignée de bleuets de l'année ou de partir sur la route à la découverte de petits fruits méconnus ? Qu'ils soient cultivés, sauvages, émergents, nordiques, patrimoniaux, indigènes, etc., les petits fruits sont tout simplement irrésistibles. Variés à souhait, colorés au possible, divinement parfumés et débordants de qualités nutritives, jamais ils ne se sont fait autant désirer.

Alors que la science ne cesse de dévoiler leur grand potentiel dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies contemporaines, ce n'est pas surprenant que les petits fruits aient la cote et qu'on les qualifie d'aliments phares du 21<sup>e</sup> siècle. Tout cela s'inscrit aussi dans un contexte où, au-delà des préoccupations pour la santé, on parle de plus en plus de consommation écoresponsable et de souveraineté alimentaire. Ainsi, en optant délibérément et solidairement pour ces petits fruits qui poussent près de chez nous, on réduit notre empreinte écologique, en plus d'être assurés qu'ils ont été cueillis bien mûrs et donc qu'ils sont savoureux. Et c'est sans compter l'impact sur notre économie et notre sentiment de fierté.

Bref, la découverte de petits fruits méconnus ainsi que de nouvelles façons d'apprêter ceux qui font partie de nos traditions est pleine de sens. Voici donc un guide pour mieux les connaître, en apprendre sur leur provenance ainsi que sur les meilleures façons de les traiter pour profiter de leurs qualités exceptionnelles. Découvrez également 80 recettes, testées et re-testées, pour s'en délecter tout au long de l'année. Au menu, il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions : scones à la citrouille et aux canneberges, céviche de pétoncles au jus de gadelle et de fraise, canard rôti aux cerises acides et au porto, sauce aux amélanches pour viandes grillées, chutney aux groseilles à maquereau, canneberges et rhubarbe, vinaigrette épicée aux camerises, confiture de cerises de terre à la vanille, tarte rustique aux bleuets et baies de sureau, truffes chocolatées au coulis de cassis et framboises, granité aux argouses, smoothie aux mûres et au beurre de noix de cajou, eau aromatisée aux queues de fraises, etc.

**À votre tour  
de tomber  
sous le charme  
des petits fruits  
du Québec!**

**Jetset59. Rêve d'un amoureux imaginatif et prêt à m'accepter telle que je suis, sans chercher à me transformer. Malgré ma vie de vedette internationale, je trouverai le temps de prendre grand soin de lui. Promis!**

# Canneberge



---

AUTRES NOMS : ATOCA, AIRELLE CANNEBERGE, AIRELLE À GROS FRUIT, GROS ATOCA, POMME DE PRÉ, CRANBERRY (CHEZ NOS COUSINS FRANÇAIS)

---

EN ANGLAIS : CRANBERRY

---

NOM DE L'ARBUSTE :  
CANNEBERGE (*VACCINIUM MACROCARPON*  
ET *OXYCOCOS*)

---

FAMILLE : ÉRICACÉES

---

ORIGINE : AMÉRIQUE DU NORD

---

**AVIS AUX INTÉRESSÉS :** À l'automne, c'est au tour de la canneberge d'être en vedette. Avec sa couleur rouge qui attire tous les regards, son goût unique et ses nombreuses vertus, pas étonnant qu'on se l'arrache. Alors que le temps plus frais invite à cuisiner des plats réconfortants, l'arrivée du super petit fruit tombe à point nommé pour ajouter de la personnalité aux croustades, scones et muffins. Même si pour manger le fruit nature, il faut généralement un minimum de cuisson, force est de reconnaître que la canneberge est sans complication. Pas d'épluchage, pas d'équeutage, pas de dénoyautage ni même besoin de la couper. On peut difficilement trouver mieux en matière de prêt-à-cuisiner ! Alors, pourquoi s'en priver ?

**UN PEU D'HISTOIRE :** Bien avant l'arrivée des colons en Nouvelle-France, les Amérindiens utilisaient la canneberge, qu'ils appelaient « atoca », comme nourriture, remède et agent de conservation. Les colons ont tôt fait d'adopter ce petit fruit pour lutter contre le scorbut. Selon l'explorateur Pehr Kalm, qui en fait mention en 1749, la confiture de canneberges faite avec du sucre d'érable faisait partie des usages de l'époque. Apparue dans les années 1930, la culture de la canneberge au Québec débute véritablement dans les années 1980. Depuis une dizaine d'années, on observe une véritable explosion de la production. D'ailleurs, le Québec se classe parmi les plus grands producteurs du monde et occupe le premier rang pour les canneberges biologiques.

**DESCRIPTION DU FRUIT :** Baie rouge vif, lustrée, ferme et charnue d'environ 1 à 2 cm ( $1/2$  à  $3/4$  po) de diamètre. Le fruit possède quatre alvéoles qui lui confèrent sa capacité de flotter et qui contiennent plusieurs petites graines comestibles.

**GOÛT :** Acide et légèrement astringent.

## UN SPECTACLE HAUT EN COULEUR

Des millions de canneberges rutilantes qui flottent dans des champs ingénieusement inondés (d'eau de pluie et de fonte des neiges) pour faciliter la récolte, voilà de quoi impressionner. Pour notre curiosité, certaines cannebergières offrent l'occasion d'assister à cette scène unique en son genre.

## TERRITOIRE OCCUPÉ

Bien que plus de 90 % de la récolte de canneberges se fasse dans la région du Centre-du-Québec (qui couvre la municipalité de Saint-Louis-de-Blandford proclamée capitale de la canneberge), les producteurs québécois de canneberges sont aussi présents dans d'autres régions telles que Lanaudière et Saguenay-Lac-Saint-Jean.



Comme le cassis n'est pas hyper sucré, on n'est pas porté à penser qu'il se mange cru. Pourtant, marié avec certains ingrédients, comme la betterave et le vinaigre balsamique, le petit fruit noir est particulièrement savoureux.

---

PRÉPARATION : 20 minutes

---

DONNE : 2 ou 3 portions

---

### INGRÉDIENTS

- 1 betterave rouge crue (100 g)
- 1 betterave chioggia crue (100 g)
- 1 oignon vert (partie blanche seulement), ciselé
- Feuilles de menthe ou d'estragon frais, ciselées
- 40 g (1/3 tasse) de cassis frais
- 60 g (1/2 tasse) d'autres petits fruits frais (ex. : amélanches, bleuets, camerises, framboises, gadelles, groseilles à maquereau)
- 35 g (1/4 tasse) de pacanes, concassées grossièrement

### *Vinaigrette*

- 1/2 c. à thé de gelée de petits fruits (ex. : Gelée de gabelle rouge [p. 152], Gelée de pommette et baie de sureau [p. 154]) ou de miel
- 1 pincée de sel
- 1/2 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 1/2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Poivre du moulin

# Salade de betteraves aux petits fruits

### PRÉPARATION

À l'aide d'une mandoline ou au robot culinaire, tailler les betteraves en julienne. Cette étape peut être faite à l'avance.

Dans un petit bol, fouetter la gelée avec le sel et la moutarde, jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Tout en fouettant, ajouter le vinaigre puis l'huile. Poivrer, au goût.

Dans un saladier, mélanger la betterave rouge, l'oignon vert, la menthe et la vinaigrette. Ajouter la betterave chioggia et mélanger délicatement, sans trop remuer, pour éviter que la betterave rouge déteigne sur le reste des ingrédients.

Servir aussitôt dans des assiettes et garnir de petits fruits et de pacanes.





Plein la vue et les papilles! Vos convives seront épatés par ce dessert tout en fraîcheur.

# Tarte au chocolat blanc, aux mûres et aux bleuets

---

PRÉPARATION : 25 minutes

---

RÉFRIGÉRATION : 9 heures

---

CUISSON : 10 minutes

---

DONNE : 8 à 10 portions

---

## INGRÉDIENTS

185 g (1  $\frac{2}{3}$  tasse) de chapelure de biscuits Graham

80 g ( $\frac{1}{3}$  tasse) de beurre, fondu

### *Ganache au chocolat blanc*

200 g (7 oz) de chocolat blanc, haché grossièrement

160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de crème 35 % M.G.

2 c. à soupe de beurre, ramolli

### *Garniture*

Le zeste râpé très finement de 1 citron bio

140 g (1 tasse) de mûres fraîches

150 g (1 tasse) de bleuets frais

## PRÉPARATION

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Sur une plaque de cuisson, déposer un moule à tarte cannelé de 20 cm (8 po) à fond amovible. Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre. Presser la préparation dans le fond du moule et sur les parois jusqu'à 2,5 cm (1 po) de hauteur. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

Entre-temps, dans une petite casserole, à feu moyen-vif, porter la crème à ébullition.

Dans un bol, mettre le chocolat et verser la crème chaude dessus. Laisser reposer 2 minutes sans remuer, puis fouetter jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer le beurre et bien mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Sur la croûte, répartir uniformément le zeste du citron et verser immédiatement la ganache. Couvrir la tarte de papier d'aluminium en formant une tente. Réfrigérer au moins 9 heures ou jusqu'au lendemain.

Au moment de servir, démouler la tarte et garnir de petits fruits.



# Les charmants petits fruits du Québec!

On les adore. Les fraises annoncent l'été et les framboises nous séduisent par leur fraîcheur. Quant aux bleuets, ils sont tout aussi irrésistibles! Les petits fruits offrent une véritable explosion de saveurs tout au long de l'année à qui sait les apprivoiser.

**Cet ouvrage met en vedette 14 petits fruits du Québec :** amélanche, argouse, baie de sureau, bleuets, camerise, canneberge, cassis, cerise acide, cerise de terre, fraise, framboise, gabelle, groseille à maquereau et mûre. Pour chacun d'eux, découvrez un guide pratico-pratique complet ainsi que les principales utilisations et associations culinaires.

**Succombez aux saveurs d'ici avec 80 recettes irrésistibles :** de l'entrée au dessert, en passant par les mets principaux et les boissons, sans oublier bien sûr les coulis, les gelées et les confitures.

Plus qu'une encyclopédie, *Sous le charme des petits fruits* est un ouvrage de référence pour profiter des richesses de notre terroir !



**Titulaire d'une maîtrise en nutrition, Louise Gagnon est une journaliste culinaire chevronnée. Elle s'est spécialisée dans la conception de recettes et dans la photographie gourmande. Citoyenne engagée, elle aime partager le plaisir de bien manger.**

GROUPE  
MODUS



groupemodus.com

ISBN : 978-2-89776-053-3



9 782897 760533