



**Défi  
je mange  
local**

**La canneberge du Québec**

*Contenu préparé par*



Octobre 2024

# Un peu d'histoire!

La canneberge, nommée aussi atoca, est une plante indigène et vivace, présente naturellement dans les milieux humides en Amérique du Nord, d'où elle est originaire.



## Edgar Larocque

En 1939, monsieur Edgar Larocque introduit la canneberge à Lemieux dans la région du Centre-du-Québec après plusieurs visites effectuées dans sa famille au Massachusetts. Grossiste en fruits et légumes, il s'intéressait alors à la culture de canneberges effectuée dans cette région et décida d'importer des vignes au Québec. Ce fut la naissance de la culture de canneberges au Québec. La cannebergière *Les Atocas du Québec* est aujourd'hui opérée par la 3e génération des Larocque.

## Marc Bieler

C'est en 1984 que monsieur Marc Bieler aménageait ce qu'allait devenir la plus grande cannebergière au monde sur un même site, à Saint-Louis-de-Blandford. Pomiculteur dans la région de Dunham au Québec, M. Bieler se faisait demander de la canneberge par ses clients. Il décida alors d'en produire. Aujourd'hui, Canneberges Bieler s'étend sur plus de 1400 acres à Saint-Louis-de-Blandford. Puis quelques années plus tard, à Manseau, M. Bieler fonda l'usine de transformation Atoka, qui fut acquise en 2018 par la Coopérative Ocean Spray.

## Martin Le Moine

Chef de file dans la production de canneberges biologiques au Québec, Martin Le Moine débutait à la fin des années 80 ses premières fermes à Notre-Dame-de-Lourdes, dans la région du Centre-du-Québec. Au début des années 2000, il fonda l'usine de transformation Fruit d'Or qui allait devenir l'une des plus importantes entreprises agroalimentaires biologiques du Québec.

Des agriculteurs américains développent la culture de canneberges dans des tourbières de la région de Cape Cod au Massachusetts.

Une dizaine d'entrepreneurs québécois se risquent dans la culture de canneberges. À l'époque, le fruit est peu connu au Québec et le marché est inexistant.

Les superficies en production doublent au Québec. Les régions de Lanaudière et du Lac St-Jean comptent plusieurs cannebergières.

1800

1938

1984

Années  
1990

Années  
2000

La canneberge est introduite dans la région du Centre-du-Québec. C'est après plusieurs essais et erreurs que cette culture se développe au fil du temps.

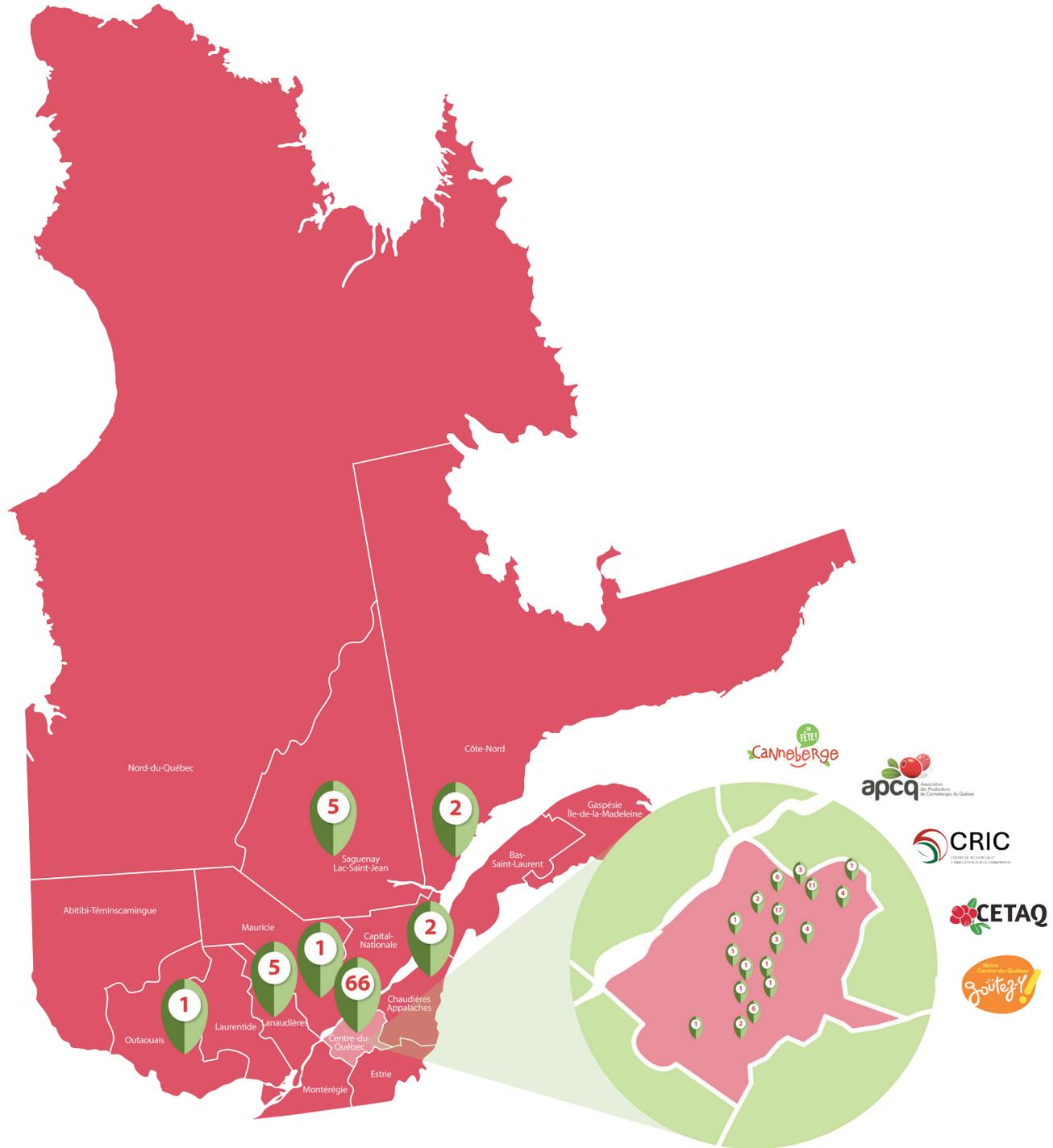
La culture de la canneberge prend réellement son envol! Les superficies de culture se multiplient dans la région du Centre-du-Québec.

Source de vitamine C et d'antioxydants, les Amérindiens l'utilisaient notamment pour guérir les colons atteints du scorbut.

**Savez-vous que?**

# Des chiffres qui parlent

Le Québec détient plus de 25 % du marché mondial de la canneberge en occupant le 2e rang parmi les régions productrices au monde après l'État du Wisconsin.



Le Canada est le deuxième producteur mondial de canneberges et fournit en moyenne 300 millions de livres de fruits.  
Le Québec est le premier producteur mondial de canneberges biologiques.

**Savez-vous que?**

# Des organisations renommées au Centre-du-Québec

## L'Association des producteurs de canneberges du Québec (APCQ)

Lourdes

Le rôle de l'APCQ est de défendre et de promouvoir les intérêts des producteurs de canneberges du Québec auprès du public, des organismes et des instances gouvernementales tant au Canada qu'à l'étranger.



## Club environnemental et technique atocas Québec (CETAQ)

Lourdes

Le CETAQ offre un service d'agronomie spécialisé dans la culture de la canneberge. Des agronomes et des dépisteurs visitent les champs chaque semaine..



## Centre d'interprétation (CIC) et Canneberge en fête

Saint-Louis-de-Blandford



Le CIC fait connaître la culture de la canneberge sous tous ses aspects, du champ à la table. Les visiteurs peuvent y visiter une cannebergière accompagnés d'un guide et en apprendre davantage sur le fonctionnement de la récolte.



## Centre de recherche et d'innovation sur la canneberge (CRIC)

Lourdes

Le CRIC a pour mission de contribuer au développement durable du secteur de la canneberge par la recherche et l'innovation. Chaque année, l'équipe de chercheurs travaille en collaboration avec plusieurs universités et centres de recherche pour mener des projets diversifiés.



Il existe plus d'une quarantaine de variétés de canneberges. Une vingtaine sont actuellement à l'essai sur des parcelles de recherche pour trouver celles qui seront les plus adaptées aux changements climatiques.

**Savez-vous  
que?**

# Détrompez-vous, la canneberge ne pousse pas dans l'eau!

L'utilisation rationnelle de la précieuse ressource qu'est l'eau est une préoccupation grandissante en agriculture. Il existe un mythe encore bien répandu selon lequel ce petit fruit rouge acidulé qu'est la canneberge pousse dans l'eau. Pourtant, au contraire, la canneberge pousse dans le sable et est très intolérante au sol chargé d'eau puisque ses racines ont un grand besoin en oxygène. Les recherches ont prouvé que les systèmes de drainage performants actuels qui évacuent rapidement l'excès d'eau dans le sol après des précipitations ont permis d'augmenter de façon significative les rendements.



## Pourquoi alors voit-on toujours des photos de champs de canneberges inondés?

Tout d'abord, il faut savoir que la structure interne de la canneberge est formée de quatre alvéoles qui agissent comme des poches d'air permettant au fruit de flotter. Donc, pour faciliter la récolte, les champs sont inondés et les fruits sont décrochés lors de l'opération de battage. Ils flottent ainsi à la surface de l'eau et sont dirigés par le vent vers une extrémité ou l'autre du champ. Une fois les fruits regroupés, les travailleurs utilisent des estacades pour accélérer leur aspiration par la pompe à fruits, direction le camion de transport vers l'usine de conditionnement!



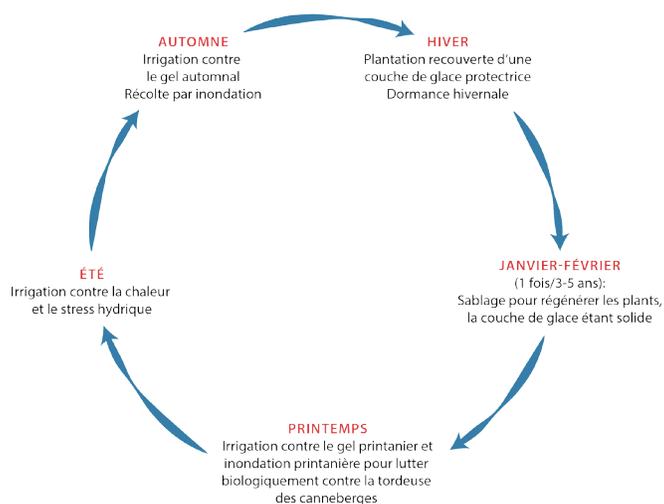
## Mais d'où provient cette eau qui permet d'inonder les champs, nous demanderez-vous?



L'eau de pluie et de la fonte des neiges est emmagasinée dans des réservoirs d'accumulation aménagés en hauteur, qu'on appelle communément des lacs. Toutes les fermes de canneberges en sont équipées. Des fossés aménagés autour des champs forment un réseau de circulation d'eau qui se déverse dans un réservoir de récupération. Les mouvements d'eau se produisent par gravité ou par pompage.



En plus de la récolte, l'eau est utilisée pour divers usages : irrigation contre le gel et la sécheresse et la glaciation. Cette dernière permet aux plants d'être protégés pour l'hiver.



Fait intéressant, l'évolution des méthodes culturales et les efforts déployés en recherche ont permis à l'industrie de la canneberge d'utiliser aujourd'hui de deux à six fois moins d'eau par rapport aux anciennes pratiques en plus d'augmenter son rendement à l'hectare de 25 à 30 % (Bonin, 2009).

## Sources

- Caron, J., Jabet, T., Boily, C. et Thomas, M. Recherche sur l'irrigation de précision de la canneberge - Vers une production accrue avec moins d'eau. Vecteur Environnement, Septembre 2017, p.47-40.
- Bonin, S. (2009). Régie agroenvironnementale de l'irrigation dans la production de canneberges (*Vaccinium macrocarpon* Ait). Mémoire de maîtrise, Département des sols et de génie agroalimentaire, Université Laval, Québec, Canada, 114 p.

# Les bienfaits de la canneberge

Elle est réputée être l'un des fruits les plus riches en antioxydants.

La canneberge et son jus contiennent des flavonoïdes et des proanthocyanidines, lesquels favorisent notamment la **santé cardiovasculaire** et **l'augmentation du bon cholestérol**.

## Elle aurait aussi le potentiel de prévenir :

**Les infections urinaires** : Plusieurs études ont démontré un effet positif de la consommation quotidienne de jus de canneberge sur la fréquence des infections urinaires chez les femmes qui en souffrent fréquemment. Pour obtenir l'effet désiré, il faudrait en boire au moins 150 ml deux fois par jour pendant un an<sup>1</sup>.

**La carie dentaire et la maladie parodontale** : Quelques études ont su démontrer qu'un concentré de la canneberge avait la capacité d'éliminer des bactéries à l'origine de ces maladies buccales<sup>2</sup>.

### RÉFÉRENCES SCIENTIFIQUES

1. Jepson, R. G., Williams, G., & Craig, J. C. (2012). Cranberries for preventing urinary tract infections. Cochrane Database of Systematic Reviews
2. Grenier, D. (2010). Les polyphénols de la canneberge : effets bénéfiques potentiels contre la carie dentaire et la maladie parodontale. J Can Dent Assoc 76;2010:a130. Étude de l'Université Laval | Les canneberges contribuent à la santé du microbiote intestinal | La Presse

## Valeurs nutritives

1/2 tasse ou 50 g de canneberges fraîches	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	20 kcal	
Lipides	0 g	0%
Glucides	6 g	
Fibres alimentaires	2 g	7%
Sucres	2 g	2%
Protéines	0 g	0%
Cholestérol	0 mg	0%
Sodium	0 g	0%
Potassium	40 mg	1%
Calcium	0 mg	0%
Fer	0,25 mg	1%
Vitamine C	7 mg	8%
Manganèse	0,175 mg	8%

Source: Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)

## Disponibilité et conservation

La canneberge est consommée sous diverses formes : congelée, déshydratée, en confiture, en jus, en sauce, en sirop, fraîche, séchée, etc. Elle se retrouve dans des centaines d'aliments transformés allant des céréales à la bière, mais la grande majorité de la récolte est destinée à la production des canneberges séchées et du jus de canneberges.



## Disponible à l'année

### Canneberges séchées

Se conserve à la température de la pièce dans un contenant hermétique jusqu'à un an. Gardez-les dans un endroit sombre et sec.

### Canneberges congelées

Elles se conservent pour une période de 2 ans lorsqu'elles sont bien emballées.

Les canneberges vendues au Québec sont des canneberges du **Québec!**

### Canneberges fraîches

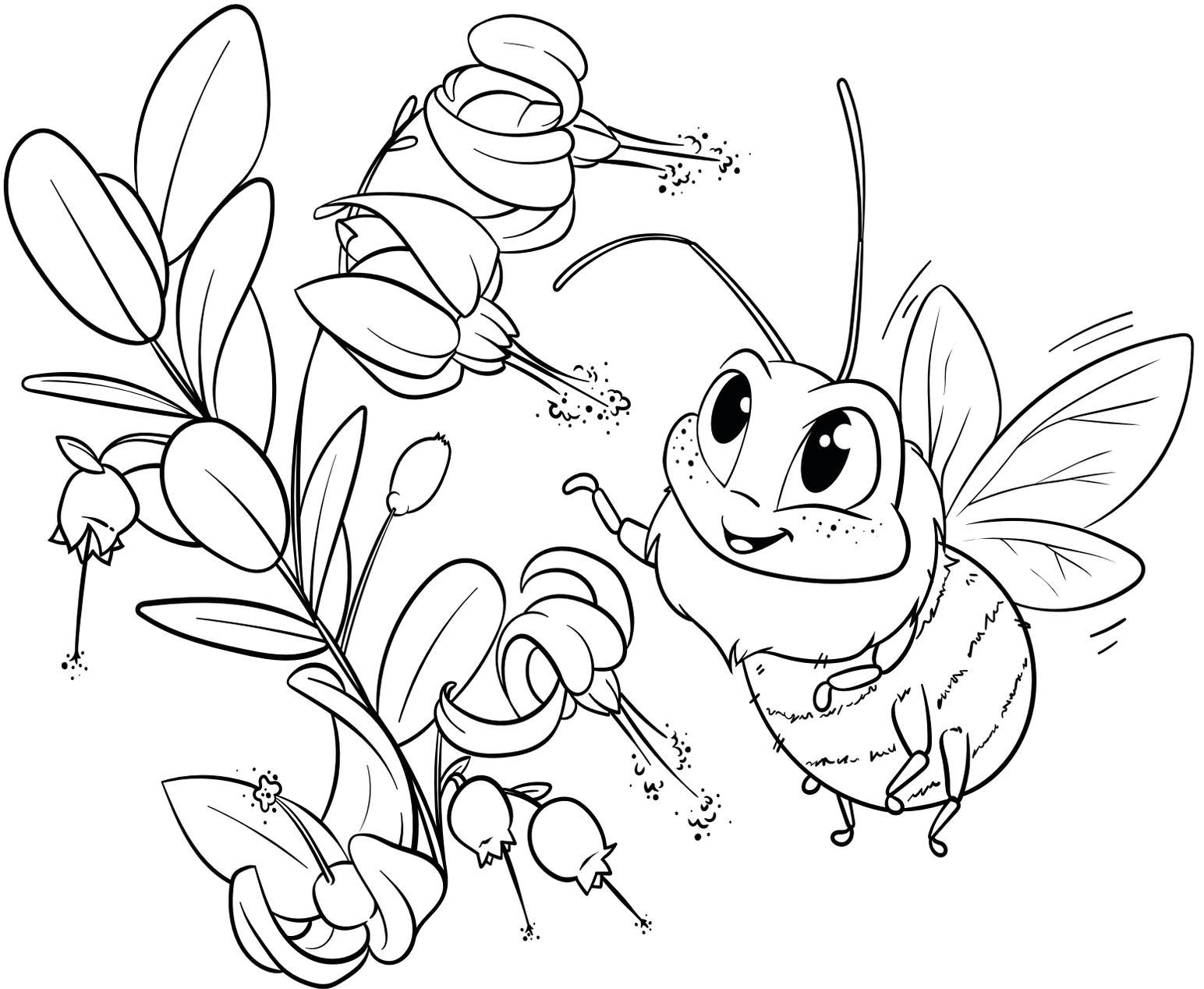
Selon les variétés, les canneberges fraîches sont disponibles de la **mi-septembre au mois de février** dans la section des fruits et légumes des épiceries et fruiteries. Non lavée, la canneberge fraîche se conserve jusqu'à **3 mois au réfrigérateur**.

Avant d'être rouge, la canneberge est blanche. Cueillie avant maturité, elle donne un jus incolore au goût légèrement moins acidulé que le rouge.

**Savez-vous que?**

# L'importance des pollinisateurs

Les insectes pollinisateurs contribuent à transférer le pollen d'une fleur à l'autre, assurant ainsi la fertilisation des plantes, de même que la production de graines et de fruits.



Une baie aux couleurs de Noël acidulée et fruitée qui se marie aisément aux plats sucrés et salés.

## Pouding aux canneberges et pommes

Réalisé par la nutritionniste Audrey-Anne Desjardins pour Notre Centre-du-Québec, goûtez-y!  
& Notre Canneberge dans le cadre du Défi Je mange local

### Ingrédients

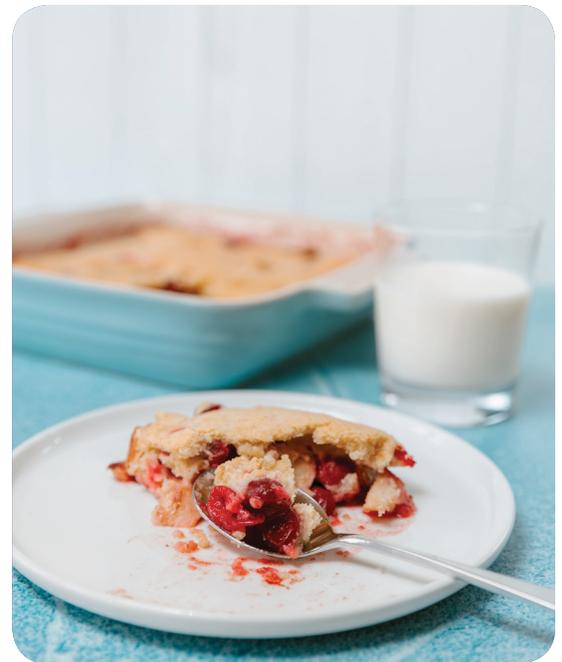
8 portions

#### Garniture de fruits

- 375 ml (1 ½ tasse) de canneberges surgelées
- 4 pommes McIntosh, pelées et coupées en cubes
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 ml (¼ c. à thé) de muscade
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

#### Pâte

- 125 ml (½ tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (¼ tasse) de margarine (ou de beurre ramolli)
- 80 ml (⅓ tasse) de sucre
- 1 œuf
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 80 ml (⅓ tasse) de lait



### Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un moule carré de 20 cm (8 po), déposer les canneberges surgelées et les cubes de pommes. Ajouter la cannelle, la muscade et le sirop d'érable. Bien mélanger et mettre de côté.
3. Dans un bol moyen, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage et la poudre à pâte. Mettre de côté.
4. Dans un autre bol, fouetter la margarine, le sucre, l'œuf et l'extrait de vanille au batteur électrique.
5. À basse vitesse, ajouter les ingrédients secs en alternant avec le lait.
6. Répartir la pâte sur les fruits. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Cette recette est aussi disponible en [40 portions](#) pour les grandes cuisines et elle réponds au cadre de référence *Gazelle et Potiron* pour les services de garde éducatifs à l'enfance.

La canneberge,  
ce petit fruit passe-partout  
qui colore parfaitement les plats!

## Pain banique canneberges et érable

*De la cheffe abénaquise Lysanne O'Bomsawin*

### Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé (pour la plaque)  
500 ml (2 tasses) de farine à pâtisserie  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé  
250 ml (1 tasse) de canneberges séchées (réhydratées dans l'eau chaude)  
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable  
125 ml (½ tasse) d'eau

**8 portions**



### Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et beurrer une plaque à pâtisserie.
2. Dans un bol, verser la farine et le beurre. Défaire le beurre du bout des doigts afin d'en faire une pâte dont la consistance s'approche du sable. Ajouter les canneberges et le sirop d'érable. Mélanger délicatement.
3. Creuser un puit au centre du mélange et ajouter l'eau de façon graduelle. Transférer sur le plan de travail et mélanger grossièrement, sans pétrir. Manipuler la pâte le moins possible.
4. Déposer la pâte en formant une boule aplatie sur la plaque à pâtisserie.
5. Cuire au four environ 22 minutes.
6. Trancher et servir chaud, avec un carré de beurre.

Il est possible d'utiliser de la farine tout usage, par contre il faut la tamiser et ajouter 2 c. à soupe de poudre à pâte à votre recette. Il faudra tout de même s'attendre à ce que la pâte soit un peu plus dense qu'avec la farine à pâtisserie.

Pour d'autres idées de recettes à base de canneberges,  
visitez le site internet de [Notre canneberge](#).