

Trésor méconnu à mettre au menu : La camerise

Baie au goût entre le bleuet, la framboise et le cassis

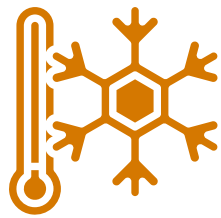


Riche en antioxydants

Excellente source de vitamines C et A



- Laver seulement au moment de la consommation
- Conserver dans un contenant hermétique
- Se conserve 5 à 7 jours



- **Entières** : Laver, bien sécher et congeler en une seule couche sur une plaque. Une fois congelées, les transférer dans un sac ou un contenant hermétique.
- **En purée** : Réduire en purée, puis congeler dans un contenant hermétique ou dans des bacs à glaçons. Idéale pour les smoothies, les coulis, les sauces et les vinaigrettes.



- Fraîche, seule ou dans les salades de fruits
- Dans les smoothies, yogourts, céréales ou gruaux
- En confiture, gelée, compote, coulis ou sirop
- Dans les muffins, croustades, tartes et autres desserts
- En sauce pour accompagner le gibier, le canard ou le porc
- **Mordu-RC : Recettes**

[Camerise Québec : tout savoir](#)

[Ricardo : La camerise](#)

[ICI-RC : La camerise, un petit fruit nordique](#)



Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

