

BOÎTE À LUNCH

INGRÉDIENT VEDETTE - SEMAINE 8
FEATURED INGREDIENT - WEEK 8

CANNEBERGE ◦ CRANBERRY

Famille/family: Ericaceae

QU'EST CE QUI SE MANGE ?

WHAT PARTS CAN I EAT?

Les fruits entiers (baie)
The whole fruit (berry)

NUTRIMENTS?

NUTRIENTS?

Fibres, vitamine C,
antioxydants

Attention au sucre rajouté dans
les canneberges séchées.

*Watch out for added sugar in
packages of dried cranberries.*

COMMENT ÇA SE MANGE ?

HOW CAN I EAT IT?

- Séché en collation ◦ *Dried as a snack*
- Dans un muffin ◦ *In muffins*
- En sauce ou confiture ◦ *In a sauce or jam*
- Dans un smoothie ◦ *In a smoothie*



OÙ/COMMENT ÇA POUSSÉ ?
WHERE/HOW DOES IT GROW?



SAVIEZ-VOUS?
DID YOU KNOW?

Les canneberges sont à feuilles persistantes — ils ne perdent pas leurs feuilles en hiver!

Cranberry bushes are evergreen — they don't lose their leaves in the winter!

ORIGINES DE LA CANNEBERGE
CRANBERRY ORIGINS

Les canneberges sont originaires de l'Amérique du Nord! Ils font partie de la cuisine traditionnelle de nombreux Autochtones au Canada.

Cranberries are one of the few fruits that are native to North America! They are part of the traditional diet of many aboriginal people in Canada.