

Qu'est-ce que la camerise ?

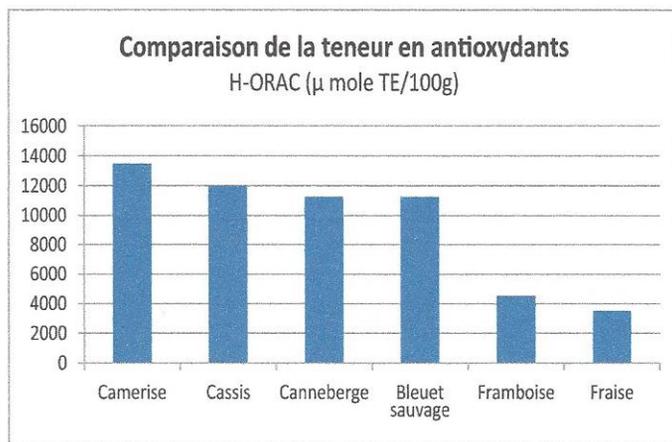
La camerise est un petit fruit très particulier qui ressemble à un bleuet, mais de forme allongée. Son goût sucré et légèrement acidulé se situe entre la framboise et le bleuet. Sa saison de récolte varie de la mi-juin à la mi-juillet. C'est donc, le premier fruit à être récolté en saison.

1. Quelles sont ses propriétés ?

La camerise est surtout prisée pour ses apports en antioxydants. Les antioxydants sont des molécules neutralisant les toxines responsables du vieillissement des cellules dans notre corps. La consommation d'antioxydants réduit les risques de cellules cancéreuses en plus de protéger le cœur.

La camerise étant l'un des fruits les plus antioxydants au monde, elle contient plus de 13500 moles d'antioxydants alors que le bleuet sauvage en contient environ 11500 (Brunswick Labs, 2011, Wu et al., 2004, USDA, 2007). De plus, elle contient environ 60% de la valeur quotidienne en vitamine C (40 mg). Cette vitamine est antioxydante en plus de soutenir les fonctions du système immunitaire.

Elle comporte aussi beaucoup de vitamine A (10 à 15ER, soit 10 à 15% de la valeur quotidienne) qui est aussi antioxydante en plus de jouer un rôle vital pour la santé des yeux. Finalement, elle contient une quantité intéressante de calcium (entre 3 et 4% de la valeur quotidienne), important pour le maintien des os en bonne santé. Ce petit fruit serait donc très intéressant à inclure quotidiennement dans l'alimentation afin de prévenir plusieurs maladies très répandues dans notre pays (cancer, maladies du cœur, etc.)



<http://www.agrireseau.qc.ca/petitsfruits/documents/ProductionCameriseCeriseAmelanche.pdf>