



Airelle



**Baie rouge acide
et rustique
faisant de
merveilleuses
confitures
pleines
d'antioxydants**

Noms communs	Airelle rouge, vigne d'Ida, lingon, (anglais : Cowberry, Lingonberry)
Nom latin	<i>Vaccinium vitis-idaea</i>
Famille	Éricaceae (bleuet, canneberges, rhododendrons)
Description	Petite baie globuleuse de couleur rouge vif, acide et légèrement amère de la famille des canneberges. Pousse sur un petit arbuste vivace aux petites feuilles lisses et ovales
Origine	Région nordique soit la Scandinavie, l'Europe, l'Alaska, les États-Unis et la partie nord-ouest et nord-est du Canada. On en retrouve beaucoup à l'état sauvage à Terre-Neuve et au Labrador.
Culture et rusticité	Sauvage en haute altitude dans les tourbières. Zone 2a. Très peu cultivée au Québec. Aime un sol acide, tourbeux et sablonneux bien drainé et en plein soleil.
Usage	Culinaire : rarement consommé crue, on en fait plutôt des confitures ou des desserts ou des sauces Médicinal : en prévention des infections urinaires
Nutrition	Riche en vitamine C, vitamine A, potassium, calcium, magnésium, phosphore et en pectin
Propriétés fonctionnelles	Appétitive, astringente, anti-hémorragique, dépurative, antiseptique, diurétique, Riche en antioxydants et tanins.
Contre-indications	En trop grande quantité l'acidité des baies nuit à l'émail des dents et les tanins nuisent à l'absorption du fer
Conservation	Congelés, en confitures ou déshydratés
Idées recettes	Gelées et confitures, accompagnement en sauce acidulée (comme sa cousine la canneberge), vinaigrettes, smoothies