



Coup de cœur pour les bleuets sauvages du Québec!





.....
Julie DesGroseilliers

Crédit photo : Marie-Claude Hamel

Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, diététiste-nutritionniste
- + Sophie Perreault, directrice générale, AQDFL
- + Anne-Émilie Thibault, directrices des communications, AQDFL
- + Maryse Camiré, communications, AQDFL

Collaborateurs

- + Daniel Simard, SPBQ
- + Guylaine Dubé, SPBQ
- + Édikom

Le plaisir... un travail d'équipe!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes ainsi que le Syndicat des Producteurs de Bleuets du Québec sont heureux de présenter ce guide sur les bleuets sauvages. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, diététiste-nutritionniste et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour » sont bons afin de mieux connaître et apprécier ces petits fruits tellement savoureux!

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes est, d'une part, un organisme sans but lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, d'autre part, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes frais.

Le Syndicat des Producteurs de Bleuets du Québec a pour mandats de regrouper tous les producteurs domiciliés au Québec, l'étude, la défense et le développement des intérêts socio-économiques et moraux des producteurs, de coopérer à la vulgarisation de la science agronomique et de renseigner les producteurs sur toutes questions reliées à la production et à la recherche.

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre : Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.aqdfl.ca



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

Le pouvoir du bleu

Selon de nombreuses études, le bleuet sauvage contiendrait la plus forte activité antioxydante, surpassant celle de la pomme grenade, des fraises et des canneberges. En plus d'être un véritable entrepôt d'antioxydants, le bleuet sauvage semble contenir de puissants composés anti-inflammatoires. Il n'est donc pas surprenant qu'on lui accorde de nombreuses vertus notamment liées au vieillissement, aux maladies cardiovasculaires et à la prévention de divers cancers. Qui plus est, selon des études effectuées sur des animaux, un régime riche en bleuets sauvages pourrait renverser la perte de mémoire à court terme qui survient avec le vieillissement et des maladies liées à l'âge comme l'Alzheimer. Histoire à suivre...



VALEUR NUTRITIVE

Par portion de 250 ml (1 tasse) = 2 portions de fruits



TENEUR		% VALEUR QUOTIDIENNE*
Énergie :	87 calories	
Protéines :	1 g	
Lipides :	0,5 g	
Glucides :	22 g	
Fibres alimentaires :	4 g	16 %
Vitamine C :	15 mg	25 %
Potassium :	118 mg	3 %

Référence : fichier canadien sur les éléments nutritifs – Santé Canada, version 2007b. * Basé sur les apports quotidiens recommandés (AQR) et les normes de référence.

Pourquoi choisir le bleuet sauvage du Québec?

► Tout simplement parce qu'il apporte à la région, à la province et même à tout le pays autant de bienfaits sur le plan économique que pour la santé des consommateurs.

Le saviez-vous?

► La vitamine C joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.



Le saviez-vous?

- ▶ La culture du bleuët sauvage du Québec est devenue la plus importante culture fruitière au pays.
- ▶ Le Grand Feu de 1870 de la région du Saguenay – Lac-Saint-Jean, qui a dévasté une superficie de 3 900 km², serait à l'origine de la multiplication des plants de bleuëts sauvages.
- ▶ Le bleuët sauvage est exporté dans plus de 24 pays dont les États-Unis, le Japon, l'Allemagne et le Royaume-Uni, qui en sont friands non seulement pour son goût exquis mais aussi pour ses grandes vertus nutraceutiques.



À faire **bleuir** d'envie!

La cueillette de bleuëts sauvages est toujours aussi populaire auprès des gens! Que ce soit pour des raisons économiques, en tant qu'attraction touristique, dans un but alimentaire ou tout simplement pour le plaisir, cette véritable manne bleue fascine toujours autant. Nous vous invitons à profiter de la période de cueillette pour constituer vous-même vos réserves de bleuëts sauvages dans des bleuëtières privées, touristiques ou même en forêt. Le reste de l'année, rendez-vous au comptoir des surgelés pour vous procurer les bleuëts sauvages et ainsi profiter de tous les bienfaits de cette précieuse perle bleue dont la réputation n'est plus à faire.



Conservez vos bleuëts sauvages **précieusement**

- + Gardez vos bleuëts sauvages frais dans un contenant hermétique pendant sept jours au frigo. N'oubliez pas de retirer les fruits endommagés, car ils gâteront les autres.
- + Prenez soin de bien assécher vos bleuëts sauvages frais avant de les congeler (sans les laver) dans des sacs conçus à cet effet. Vous pourrez ainsi prélever la quantité désirée au moment voulu, car les bleuëts sauvages resteront libres dans leur emballage.
- + Rincez vos bleuëts sauvages frais ou congelés seulement avant leur consommation.

Les coups de cœur du bleuet sauvage du Québec

Délectable petite perle violacée, le bleuet sauvage ajoute saveur et couleur à votre menu quotidien :

- + Le bleuet sauvage prend plaisir à agrémenter vos petits-déjeuners : crêpes, gaufres, muffins, céréales, *smoothies*, yogourts, fromage cottage... tous sont ravis de se réveiller aux côtés de cette petite baie bleue;
- + Frais ou séché, il aime également se faufiler dans les salades repas. Les fromages apprécient également sa compagnie, avec ou sans noix;
- + Compagnon de tous les jours, le bleuet sauvage adore « se la couler douce » en sauce avec le porc, le poulet et le gibier;
- + Versatile, il aime se mélanger à diverses épices telles que cardamome, cannelle, coriandre, gingembre, macis, poivre de Cayenne, muscade et vanille. Quant aux herbes fraîches, le thym, la menthe et le basilic ne sont pas en reste;
- + Le bleuet sauvage sait aussi s'intégrer aux plus raffinés comme la pâte d'amande, les liqueurs de framboises ou d'oranges;



+ Finalement, le bleuet sauvage adore se sucrer le bec ! Vos desserts seront ravis de lui accorder une place de choix tels que les desserts au lait (tapioca, pouding au riz), les crèmes glacées et les salades de fruits.



Le saviez-vous?

- ▶ Si Mère Nature est clémente, la cueillette des bleuets sauvages débute au cours de la première semaine du mois d'août et dure plus ou moins quatre semaines.
- ▶ On compte aujourd'hui plus de 300 producteurs de bleuets sauvages au Québec.



Poitrine de porcelet confite ▶

Préparation : 30 minutes
Cuisson : environ 3 heures
Nombre de portions : 6



INGRÉDIENTS

- + 1 poitrine de porcelet d'environ 1 kg
- + Gros sel en quantité suffisante
- + Quelques gousses d'ail, un bouquet de thym, poivre noir entier en quantité suffisante
- + Gras de canard en quantité suffisante (environ 2 litres) pour recouvrir la viande (se trouve facilement en boucherie)
- + 125 ml (½ tasse) de yogourt gras (méditerranéen) nature
- + 300 ml (1 ¼ tasse) de crème 35 % m.g.
- + ½ citron
- + 125 ml (½ tasse) de vin rouge
- + 125 ml (½ tasse) de sucre
- + 425 ml (1 ¾ tasse) de bleuets sauvages
- + 12-15 pommes de terre rattes

PRÉPARATION

1. Préparation pour la poitrine confite :

Dégorger la poitrine au gros sel avec l'ail, le thym haché et le poivre noir pendant 24 heures.

Dessaler la pièce de viande et l'immerger dans le gras de canard, faire cuire à très petits bouillons pendant au moins 3 heures. Laisser tiédir et enlever les cartilages et le gras superflus. Laisser refroidir à plat au frigo.

2. Préparation pour la crème fraîche :

Mélanger le yogourt, la crème et le jus du demi-citron, laisser reposer à température de la pièce pendant 24 heures et bien mélanger avant de réfrigérer.

3. Préparation pour la laque au vin rouge et bleuets sauvages :

Flamber le vin rouge afin d'évaporer l'alcool, ajouter le sucre et laisser fondre. Finir la cuisson avec les bleuets sauvages.

Lorsque la texture est celle d'un caramel, passer la laque au mélangeur et au tamis, afin d'éliminer tous les résidus. Réserver.

4. L'assemblage est très simple :

Chauffer la viande dans la laque. Garnir les pommes de terre rattes de crème fraîche. Au goût, assaisonner d'herbes fraîches (persil, ciboulettes).

Recette du chef Martin Juneau :
Restaurant La montée
www.lamontee.ca



Couscous aux légumes et aux bleuets sauvages

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 10 minutes

Nombre de portions : 4

INGRÉDIENTS

- + 250 ml (1 tasse) de jus de légumes
- + 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- + 310 ml (1 ¼ tasse) de couscous
- + 1 courgette, non pelée, en petits dés
- + 2 carottes, non pelées, en petits dés
- + 60 ml (1/4 tasse) de noix grossièrement hachées (ex. : Grenoble, pacanes)
- + 175 ml (3/4 tasse) de pois chiches en conserve, égouttés
- + Sel et poivre
- + 1 pincée de cumin
- + 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- + 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages frais ou congelés, décongelés
- + Au goût, coriandre fraîche, ciselée
- + Au goût, persil frais, ciselé

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de légumes et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
2. Retirer la casserole du feu puis ajouter le couscous. Laisser reposer pendant 8 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et y cuire les carottes à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter les noix hachées et bien mélanger.
4. Réunir les mélanges de couscous et de légumes, ajouter les pois chiches et les bleuets sauvages (au goût, réchauffer les bleuets).
5. Ajouter les assaisonnements et les herbes fraîches et le tour est joué !



Crème glacée aux bleuets sauvages sur bâtonnet

Préparation : 5 minutes

Congélation : 3 à 4 heures

Nombre de portions : 8

INGRÉDIENTS

- + 500 ml (2 tasse) de bleuets sauvages frais ou congelés, décongelés
- + 250 ml (1 tasse) de yogourt à 1,5 % m.g.
- + 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- + 2 sachets de sucre vanillé
- + 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- + 100 ml (6 c. à soupe) de crème
- + 8 bâtonnets de bois ou de cuillères de plastique

PRÉPARATION

1. Passer les bleuets et le yogourt au mélangeur. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le zeste de citron tout en mélangeant.
2. Fouetter la crème et ajouter délicatement au précédent mélange.
3. Remplir 8 moules d'environ 100 ml de la préparation et congeler pendant 1 heure.
4. Placer le bâtonnet ou la cuillère dans la préparation et congeler encore 2 à 3 heures.
5. Démouler avant de servir et renverser sur une assiette.



J'aime

5 à 10 portions par jour



www.aqdf1.ca



www.spbq.ca