

😊 UTILISATION

On les retrouve dans les céréales à déjeuner, dans le yogourt, avec les crêpes ou dans les salades de fruits. Ils sont également délicieux en gelée ou en confiture. Adore toutes les préparations en tartes, poudings, gâteaux, clafoutis, muffins et beignets.

Le matin, savourez-le dans un lait frappé en incorporant au mélangeur ½ tasse de bleuets, 1 tasse de lait et ½ tasse de yogourt!

SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Le bleuet a des propriétés antioxydantes grâce à son pigment l'anthocyanide qui lui donne sa couleur bleu-mauve. À la façon d'un antirouille sur votre voiture, l'antioxydant protège les cellules de votre corps contre l'oxydation ou la dégradation. Cette substance peut être bénéfique contre le développement de cancer.

☀ Très efficace pour traiter les infections urinaire, il a des propriétés astringentes, antibactériennes et antidiarrhéiques.

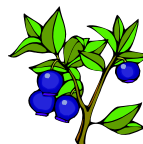
☀ Le bleuet est d'abord tout blanc pendant environ deux semaines. Il rougit ensuite et, lorsqu'il est bien mûr, il devient bleu.



Laissez aller votre imagination!

Création : Direction régionale de santé publique, juin 2003
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments

FEUILLET - DÉCOUVERTES



LE BLEUET

Le bleuet, originaire d'Amérique du Nord, est surtout cultivé au Canada et aux États-Unis. Parent de la myrtille, poussant sur des buissons, ce fruit est rond, à peau lisse, de 8 mm de diamètre environ, bleuté tirant sur le noir. Préfère le plein soleil mais tolère la mi-ombre. Il pousse un peu partout mais abonde dans les régions peu fertiles, les terrains bourbeux, les sous-bois et les sols acides.

😊 VALEUR NUTRITIVE

Les bleuets sont riches en vitamine A, B, C, en potassium, en acide folique, en sodium et en fibres.

😊 PRÉPARATION

Les bleuets sont de petits fruits fragiles. Il est préférable de les laver brièvement seulement avant de les utiliser.

😊 CONSERVATION

Au réfrigérateur : sans les laver, ils se conserveront quelques jours. Enlever les fruits endommagés, car ils feront pourrir les autres. On peut également les mettre en conserve.

Au congélateur : les congeler après les avoir lavés, triés et asséchés. La congélation altère la saveur et la texture. Destinez-les à la cuisson et les cuisiner sans les laisser décongeler complètement; ils auront plus de saveur.

Recettes

MUFFINS AUX BLEUETS ET AU CITRON (12 muffins)

- 2½ tasses (625 ml) de farine tout usage
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de soda à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- ½ tasse (125 ml) d'huile canola
- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- 2 oeufs battus
- 1½ tasse (375 ml) de bleuets frais ou surgelés
- 2 c. à table (30 ml) de zeste de citron



- ❶ Dans un grand bol, mélanger ensemble farine, sucre, poudre à pâte, soda et sel. Ajouter l'huile et mélanger légèrement jusqu'à ce que le mélange devienne granuleux.
- ❷ Dans un autre bol, combiner le yogourt, les oeufs et le zeste de citron. Incorporer aux ingrédients secs, mélanger et ajouter les bleuets.
- ❸ Déposer le mélange dans des moules à muffins huilés et cuire au four, à 400°F, de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré en sorte propre et que le dessus soit bien doré.



Bon appétit !

SALADE DE POIRES ET POULET, VINAIGRETTE TIÈDE AUX BLEUETS (4 portions)

- 3 tasses (750 ml) de laitue radicchio
- 1 tasse (250 ml) chacun de laitue iceberg et boston
- ¾ de tasse (190 ml) de céleri émincé en biseau
- ⅓ de tasse (80 ml) d'oignon rouge en rondelles fines
- 2 c. à table (30 ml) de vinaigre de cidre ou sirop de bleuets
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile de noix ou d'olive
- 1 c. à table (15 ml) de yogourt nature
- ¼ de tasse (60 ml) de purée de bleuets
- 1 c. à table (15 ml) de graines de moutarde
- 2 c. à table (30 ml) d'huile
- 500 g (1 lb) de lanières de poitrines de poulet
- 2 poires mûres en tranches
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- ¼ de tasse (60 ml) de noisettes hachées grossièrement
- ½ tasse (125 ml) de bleuets frais



- ❶ Laver, essorer et déchiqueter les laitues. Les disposer dans 6 assiettes de service et ajouter le céleri et l'oignon.
- ❷ Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le yogourt, la purée de bleuets et les graines de moutarde. Réserver.
- ❸ Dans une poêle, faire chauffer l'huile et dorer le poulet 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rosé. Ajouter les poires et cuire 3 à 4 minutes. Assaisonner. Ajouter les noisettes. Réserver le poulet au chaud et déglacer la poêle avec la vinaigrette.
- ❹ Répartir le poulet sur la laitue et arroser de vinaigrette. Décorer de quelques bleuets frais.

Recette suivante tirée de Redécouvrez le poulet, publié par la Fédération des producteurs de volailles du Québec