

Capsule alimentation

9^e édition



Les bleuets : le pouvoir du bleu!

De tous les petits fruits, le bleuets est celui qui contient le plus d'antioxydants. Le bleuets cultivé en est riche, toutefois, c'est le bleuets sauvage qui remporte la palme. Les propriétés antioxydantes de l'anthocyane (molécules faisant partie de la famille des flavonoïdes) contenues dans la peau des bleuets, en plus de fournir au bleuets

sa couleur intense, contribueraient à prévenir les maladies dégénératives, les maladies cardiovasculaires ainsi que certains cancers. Profitons de la saison qui bat son plein pour ajouter une touche de bleu dans l'alimentation quotidienne des petits comme des grands. Avec sa peau juste assez ferme, un intérieur savoureusement mou révélant un goût sucré et légèrement acidulé, le bleuets saura vous faire bleuir de plaisir!

Conservation

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur (3 à 5 jours) et laver juste avant de consommer.

Disponibilité des bleuets frais du Québec

mi-juillet à septembre

Valeur nutritive

Bonne source de vitamine C, de potassium et de fibres (2 g par 125 ml)

Vrai ou faux?

Les bleuets frais sont plus nutritifs que les bleuets surgelés.



Les bleuets, on les aime partout!

Frais, surgelés ou séchés, on les ajoute dans...

Les muffins, les biscuits, les gâteaux, les gelatines, les mousses, les crèmes aux fruits, les yogourts, les smoothies, les carrés au yogourt, les céréales, les croustades, les sucettes glacées, les salades de fruits, les salades, les compotes, les crêpes, les gaufres, etc.

Laissez-vous inspirer par ces idées!

Couscous aux légumes et bleuets

Assaisonnez votre couscous aux légumes avec du cumin et de la coriandre, parfumez avec des zestes de citron et ajoutez des bleuets séchés.

Croustade aux poires et bleuets

Préparez votre croustade avec un mélange de cubes de poires en conserve (rincées et égouttées) et de bleuets surgelés. Parfumez avec de la cardamome et de la muscade.

Tortillas aux pommes et bleuets (excellente collation PM)

Tartinez les tortillas avec du fromage ricotta, préparez une garniture en cuisant légèrement des pommes en tranches dans un peu de margarine, ajoutez des bleuets frais ou surgelés (sans le jus), refroidissez puis répartissez sur les tortillas, ajouter quelques feuilles de menthe, roulez et coupez.

Smoothie aux bleuets (excellente collation AM) (80 portions de 125 ml)

2 l de yogourt nature et/ou de tofu soyeux, 2 l de lait ou boisson de soya, 2 l de jus d'orange ou fruits des champs, 4 l de bleuets surgelés et 50 ml de miel. Si vous utilisez un yogourt aux fruits, omettez le miel. Une pincée de cannelle et un trait de vanille ajouteront la touche finale.

Salade fruitée

Préparez une salade avec un mélange de laitues tendres (feuilles, boston, épinards), ajoutez des bleuets frais et complétez avec une vinaigrette aux bleuets (250 ml d'huile d'olive, 250 ml de bleuets en purée, 30 ml de vinaigre de cidre, 125 ml de sirop d'érable et 125 ml de yogourt nature). Vous pouvez également ajouter des feuilles de menthe ou de basilic.

Sauce aux bleuets (excellente pour accompagner le porc ou la volaille)

250 ml de bleuets frais ou surgelés, 75 ml de gelée de pommes, 50 ml de jus de raisins ou de bleuets, 15 ml de vinaigre balsamique et un peu de gingembre frais. Mijotez 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Gélatine aux bleuets (excellent dessert)

Confilez 1 enveloppe (15 ml) de gélatine neutre dans 250 ml de jus de bleuets, portez à ébullition, ajoutez 250 ml de jus de bleuets supplémentaire. Divisez 125 ml de bleuets frais dans 4 bols, versez le jus puis, réfrigérez.

En plus de tous ses bienfaits, le bleuets, qu'il soit sauvage ou cultivé, est tout simplement délicieux!



Les bleuets, une question de couleur!

Pour éviter que tout devienne bleu :

Ne décongelez pas les bleuets avant de les incorporer dans les recettes.

Pour éviter que les bleuets virent au vert dans les pâtisseries :

Ce phénomène survient lorsque la pâte est trop basique. La présence de babeurre, de yogourt ou de crème sûre dans une recette, en plus de permettre au bicarbonate de soude d'accomplir sa mission de faire lever la pâte, neutralise son impact basique.

Réponse : Faux. Les bleuets sont surgelés rapidement après la cueillette, préservant ainsi leur saveur et leur valeur nutritive.

Sources : <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments>
<http://www.spba.ca/index.php>, <http://www.nospetitsmangeurs.org>



Saviez-vous que...

89% de la production québécoise de bleuets sauvages provient du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ce sont toutefois les provinces de l'Atlantique qui constituent le plus grand fournisseur de bleuets sauvages au monde.

Par Chantal Durand, tdt,
chargée du projet déploiement alimentation