



En forme pour le printemps

Des idées de recettes simples à base de myrtilles sauvages

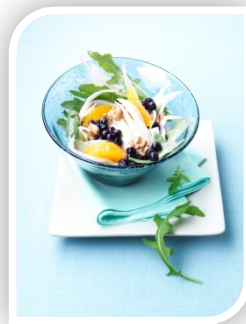
En début d'année, on a moins de mal à se passer de viande. Salades et smoothies sont un moyen délicieux et sain de nous fournir de l'énergie et nous séduisent par leur polyvalence et leurs capacités infinies à se marier à d'autres ingrédients.

Qu'elles viennent composer une salade ou sa sauce, les myrtilles sauvages y apportent toujours une note fruitée et une jolie touche de couleur. Ces petits fruits cultivés au Canada sont un grand classique dans la préparation de smoothies. Leur version surgelée y est très appréciée puisqu'on peut les prélever individuellement dans le paquet et qu'elles rafraîchissent à la fois la boisson.

Découvrez nos idées de recettes pour bien commencer le printemps. Il vous suffit de cliquer sur le titre de la recette que vous voulez consulter pour accéder directement à notre archive de presse, où vous pourrez la télécharger.



[Smoothie à l'avocat et aux myrtilles sauvages](#)



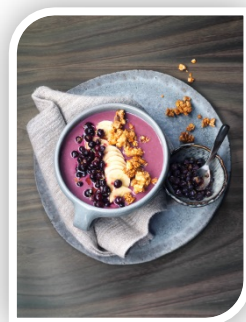
[Salade de fenouil aux myrtilles sauvages](#)



[Salade de lentilles sauce myrtilles](#)



[Carpaccio de betteraves avec vinaigrette aux myrtilles](#)



[Bol de smoothie aux myrtilles avec croquant de noix](#)



[Salade de fruits aux myrtilles avec vinaigrette épicée](#)



Myrtilles sauvages du Canada

Les myrtilles sauvages sont plus petites que les myrtilles de culture et ont un goût particulièrement aromatique et fruité. Elles sont constituées d'un plus grand pourcentage de peau, d'où leur teneur en antioxydants. C'est surtout dans la peau que se concentrent des anthocyanes. Il s'agit de colorants végétaux secondaires qui donnent leur couleur violette à bleu foncé aux myrtilles. Les anthocyanes ont des bienfaits antioxydants. Contrairement aux myrtilles de culture, la chair des myrtilles sauvages est également légèrement colorée.

Plus de la moitié de la production mondiale de myrtilles sauvages provient du Québec et des provinces de l'Atlantique situées sur la côte est du Canada. En France, on les trouve au rayon Surgelés des hypermarchés.

Vous pourrez télécharger d'autres recettes et des photos haute résolution sur notre portail presse sur presse.myrtillessauvages.fr.

Valeurs nutritionnelles des myrtilles sauvages surgelées

100 g de myrtilles sauvages surgelées contiennent 57 kcal. Elles contiennent 0 g de protéines, 0,16 g de graisses et 13,85 g de glucides. Leur teneur en fibres est de 4,4 g.

Source : USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov>