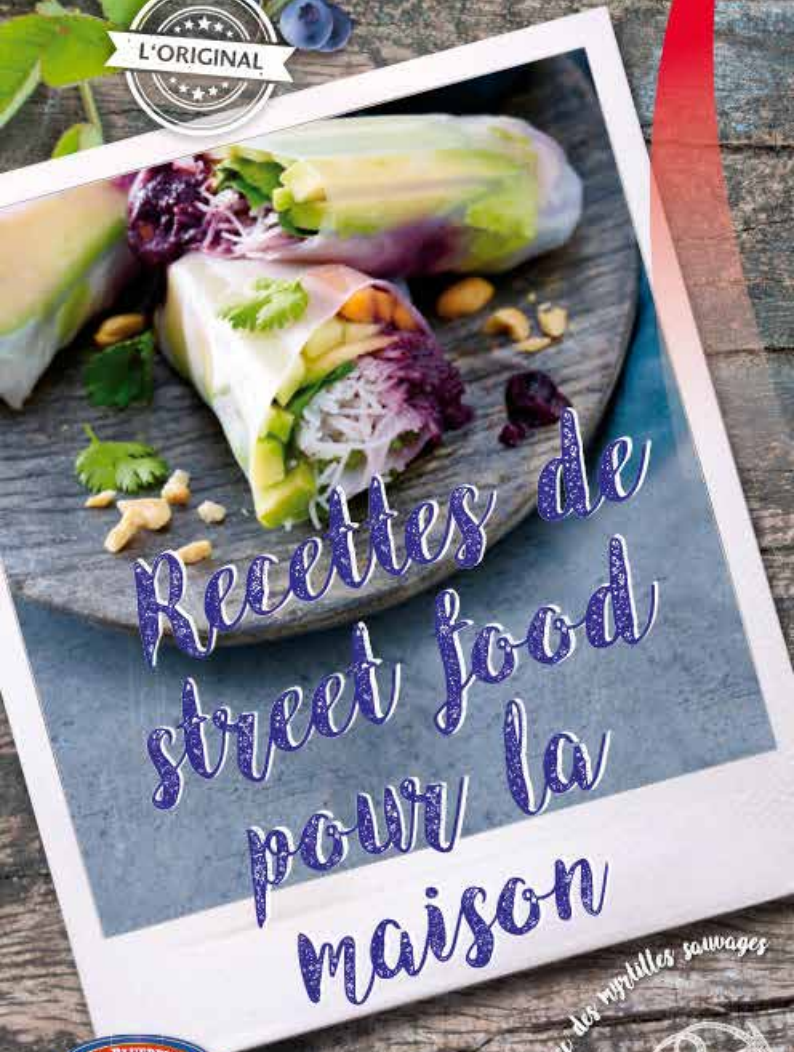




MYRTILLES Sauvages

DU CANADA

L'ORIGINAL



Recettes de
street food
pour la
maison



De nombreuses recettes délicieuses avec des myrtilles sauvages

Le food festival des cultures

Burritos relevés ou soupe aux nouilles qui réchauffe, hamburgers consistants ou traditionnelles dans les rues d'Amérique du Sud et d'Asie sont aujourd'hui de véritables révélation culinaires ici, en Europe : la « street food » est dans toutes les bouches et n'a absolument rien à voir avec le « fast food ».

En effet, ce qui est mitonné dans ces petites cuisines mobiles à l'espace très restreint que sont les food trucks, ou sur les stands des marchés, est en général le résultat d'une très grande passion, d'esprit pionnier et des meilleurs ingrédients. Le tout, préparé sous les yeux avides des clients – cela vaut vraiment la peine d'essayer !

Il n'est donc pas étonnant que certains aient envie de préparer les plats débordant d'imagination des grands chefs de la street food dans leur propre cuisine. Nous vous dévoilons donc ici les recettes préférées de notre food truck. Embarquez également pour un court voyage vers le Canada, pays d'origine des myrtilles sauvages.



Les myrtilles sauvages poussent depuis 10 000 ans dans un environnement naturel intact de la région Est du Canada. Les myrtilles de culture que l'on trouve couramment en Europe en sont une variété. Les myrtilles sauvages d'Amérique du Nord sont plus petites que leurs cousines européennes, mais leur goût est nettement plus intense et aromatique. Une saveur incomparable, qui en fait l'ingrédient idéal pour les recettes sucrées et salées.

Aujourd'hui, les myrtilles du Canada portent toujours avec fierté leur appellation « sauvages » bien méritée. Il est en effet impossible de planter ces petits arbustes coriaces, car ils poussent uniquement là où ils le souhaitent. Les cultivateurs de myrtilles leur apportent une aide minimale : ils plantent les arbres pour les protéger du vent ou les enlèvent pour leur apporter de la lumière.

Plusieurs années peuvent ainsi passer avant qu'un nouveau champ de myrtilles n'apparaisse. Mais il vaut la peine d'attendre, car, dans un système écologique intact, les plantes perdureront jusqu'à 30 années en donnant des fruits de qualité supérieure tous les deux ans. Ce sont ces fruits que les saisonniers agricoles cueillent avec le plus grand soin dès qu'elles sont mûres sur les arbustes, à la main ou avec des récolteuses. Les petites baies sont ensuite triées, lavées et congelées. C'est alors que les myrtilles sauvages du Canada partent en destination de plus de 30 pays du monde et qu'elles arrivent ainsi chez nous, en France.

Origine Canada





Des qualités nutritives imbattables

Comparées aux myrtilles de culture, les petites canadiennes sauvages ont une plus grande proportion de peau, ce qui les rend extrêmement nutritives. C'est en effet dans la peau que l'on trouve ses colorants bleus si caractéristiques. Il s'agit d'anthocyanes appartenant à la famille des matières végétales secondaires, qui jouent un rôle très important pour notre santé. Elles protègent en effet nos cellules contre les radicaux libres nocifs. Et même surgelées, les myrtilles ont des propriétés supérieures à celles des fruits frais : les cristaux de glace fracturent en effet la structure du tissu végétal, permettant ainsi à l'organisme de mieux absorber les colorants bleus.

La grande quantité de fibres et le peu de calories qu'elles contiennent est une combinaison idéale. Une portion de 100 g de myrtilles sauvages rassasie en effet plus longtemps, mais avec 57 kilocalories seulement, et en apportant en plus un large éventail de vitamines et de minéraux.

Les myrtilles sauvages mettent de la couleur dans les assiettes : dans le muesli du petit-déjeuner ou le smoothie de la pause, la salade du déjeuner ou le gâteau du goûter. Elles donnent un tout nouveau visage aux entrées et aux plats principaux salés, et sont l'ingrédient idéal de la cuisine street food internationale. Leur capacité à se transformer et leur goût épicé et délicatement fruité invitent à expérimenter. Et ce sont surtout les chefs créatifs cherchant toujours à étonner des convives exigeants avec de nouvelles compositions, qui apprécient particulièrement ces caractéristiques.

On peut utiliser les myrtilles sauvages surgelées ou légèrement décongelées pour confectionner en un rien de temps de la glace au yaourt ou pour affiner un hamburger au pastrami, le grand classique venu des États-Unis. Elles viennent parfaire la Poke Bowl hawaïenne et apporter leur note fruitée aux rouleaux d'été végétaliens qui nous viennent du Vietnam. Mais les myrtilles sauvages s'accordent aussi parfaitement aux tacos mexicains, à leur piment fort et leur viande hachée salée. Elles sont également délicieuses dans les crêpes fourrées au camembert et aux noix.

Puisez votre inspiration dans les idées des professionnels et introduisez la couleur intense et le goût unique des myrtilles sauvages dans votre propre cuisine.



Le tour du monde avec la street food

Veuillez-browser
plus de recettes
sur internet

BRAIN
SUPERFOOD

Tacos relevés et salsa aux myrtilles

Ingrédients pour 8 tacos :

200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées) |
3 tomates | 2 piments rouges | 3 branches de persil |
5 branches de coriandre | 1 avocat | 1 citron bio | 1 boîte
(212 ml) de maïs doux | Sel | 200 g de cheddar (morceau) |
1 cœur de salade romaine | 2 c. à soupe d'huile de tournesol |
500 g de bœuf haché | Poivre | 1 c. à café de paprika doux |
8 coquilles de tacos | 8 c. à café de crème fraîche |

Préparation :

1 Décongelez les myrtilles. Lavez les tomates, épluchez-les, retirez-en les graines et découpez-les en dés. Coupez les piments dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et coupez-les en rondelles. Lavez le persil et la coriandre, et essorez-les en les secouant. Effeuiliez les branches et hachez grossièrement. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en dés. Lavez le citron vert à l'eau chaude et râpez-en le zeste. Coupez le citron vert en deux et pressez-en le jus. Égouttez le maïs. Dans un saladier, mélangez les myrtilles, les tomates, les rondelles de piment, les herbes, les dés d'avocat, le zeste et le jus du citron vert. Salez.

2 Râpez le fromage fin. Épluchez la salade, lavez-la et découpez-la en fines lamelles. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle s'émiette. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du paprika. Farcissez les coquilles de tacos de viande hachée, de salade et de salsa aux myrtilles. Saupoudrez de fromage râpé. Recouvrez chaque taco d'une cuillère à café de crème fraîche.



>> Temps de préparation : env. 45 minutes

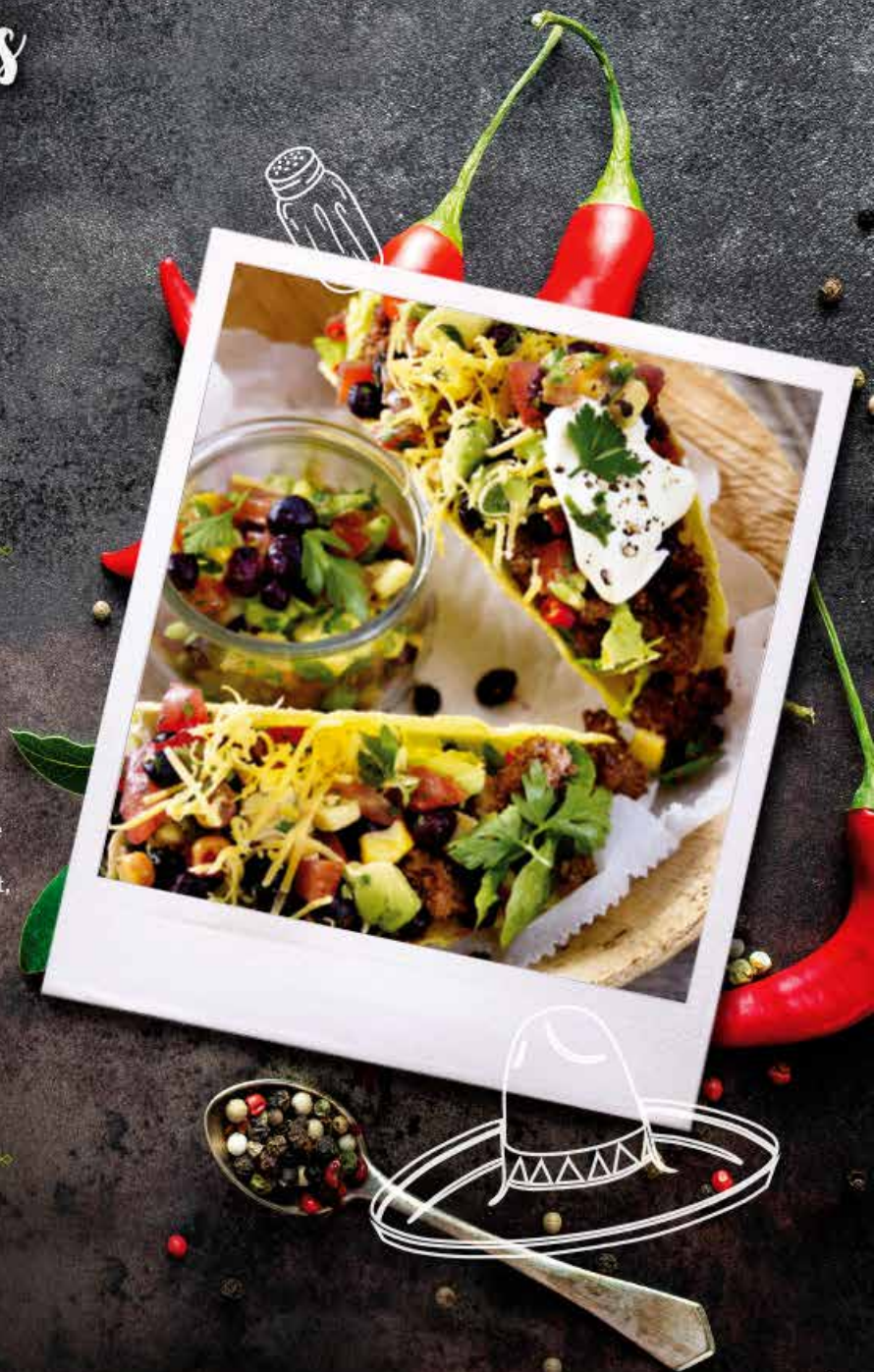
Valeurs nutritionnelles par taco :

Énergie : 540 kcal / 2 260 kJ

Protéines : 21 g

Lipides : 48 g

Glucides : 12 g





Crêpes au camembert doré et aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 6 crêpes :

100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées) |
200 g de farine | 2 œufs | 300 ml de lait | Sel | 2 c. à soupe +
100 ml d'huile de tournesol | 100 ml d'eau minérale | 250 g de
camembert | 200 g de chapelure | 100 g de cerneaux de noix |
4 c. à soupe de sirop d'agave | 1 tête de salade | Jus d'un citron |
Poivre | 3 c. à soupe d'huile d'olive | Huile pour la poêle |
Papier sulfurisé |

Préparation :

- 1 Décongelez les myrtilles. Pendant ce temps, mélangez au fouet la farine, les œufs, 200 ml de lait, 1 pincée de sel, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol et l'eau minérale, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Mettez au frais.
- 2 Coupez le camembert en fines tranches. Mettez 100 ml de lait dans une petite assiette. Mettez la chapelure dans une assiette creuse. Roulez chaque tranche de camembert d'abord dans le lait, puis dans la chapelure. Recommencez pour chaque tranche. Posez-les sur une planche recouverte de papier sulfurisé et congelez pendant 15 minutes environ.
- 3 Hachez grossièrement les cerneaux de noix et faites-les dorer dans une poêle sans graisse. Ajoutez le sirop d'agave et 1 pincée de sel. Faites caraméliser les noix pendant 2 minutes environ. Posez-les sur une planche recouverte de papier sulfurisé et laissez-les entièrement refroidir. Lavez la salade et essorez-la en la secouant. Coupez-en grossièrement les feuilles avec les doigts. Pour la vinaigrette, mêlez le jus de citron, le sel et le poivre. Ajoutez-y l'huile d'olive.
- 4 Faites chauffer 100 ml d'huile dans une casserole. Faites-y dorer les tranches de fromage pendant 30 secondes environ. Retirez-les de la casserole et laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Graissez une poêle (env. 28 cm Ø) au pinceau avec un peu d'huile. Faites cuire successivement 6 crêpes avec la pâte. Garnissez une moitié de crêpe d'une tranche de camembert et de noix caramélisées. Recouvrez de myrtilles. Repliez l'autre moitié de la crêpe sur la garniture. Repliez le côté droit vers le centre. Dressez chaque crêpe dans une assiette avec un peu de salade. Servez le reste de salade avec la vinaigrette.



>> Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par crêpe :
Énergie : 720 kcal / 3 020 kJ
Protéines : 23 g
Lipides : 44 g
Glucides : 58 g

Hamburgers au pastrami et relish myrtilles-oignons

Ingredients pour 4 hamburgers :

2 oignons | 1 piment rouge | 1 morceau de gingembre (env. 30 g) |
3 c. à soupe d'huile de tournesol | 300 g de myrtilles sauvages du
Canada (surgelées) | 1 c. à café de graines de moutarde |
1/2 c. à café de cumin | 150 ml de vin rouge sec | 1 c. à soupe de
vinaigre balsamique rouge | 3 c. à soupe de miel liquide |
1/2 bouquet de roquette | 2 tomates | 4 petits pains de seigle |
4 c. à café de moutarde | 100 g de pastrami en fines tranches |

Préparation :

- 1 Épluchez les oignons et coupez-les en dés. Coupez le piment dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et coupez-le en rondelles. Épluchez et hachez le gingembre. Faites chauffer l'huile dans une casserole. Faites-y revenir les oignons, les rondelles de piment et le gingembre. Ajoutez les myrtilles, les graines de moutarde et le cumin, laissez cuire à petit bouillon pendant 2 minutes environ. Déglacez au vin rouge et au vinaigre. Ajoutez le miel et faites épaissir pendant 10 minutes environ. Laissez refroidir le relish.
- 2 Épluchez, lavez et essorez la roquette. Lavez les tomates et découpez-les en rondelles. Coupez les petits pains dans le sens de la largeur. Faites dorer successivement les moitiés de petits pains côté mie dans une poêle sans graisse.
- 3 Étalez 1 cuillère à café de moutarde sur chaque moitié inférieure et recouvrez de roquette et de rondelles de tomates. Recouvrez d'une tranche de pastrami (25 g). Étalez du relish myrtilles-oignons sur le pastrami. Recouvrez de la partie supérieure du pain.



>> Temps de préparation : env. 1 heure

Valeurs nutritionnelles par taco :
Énergie : 380 kcal / 1 590 kJ
Protéines : 13 g
Lipides : 11 g
Glucides : 45 g



poke Bowl aux myrtilles sauvages



Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées) |
300 g d'edamame (surgelés) | 200 g de quinoa coloré |
2 c. à café de pâte de piment | 2 c. à café de sauce de soja |
6 c. à café d'huile de sésame | 2 c. à café de graines de sésame
non décortiquées | 6 c. à café de vinaigre de riz |
600 g de filet de saumon sans peau (qualité sashimi) |
300 g de carottes | 200 g de pousses d'épinards |
2 oignons de printemps | 2 avocats |

Préparation :

- 1 Décongelez les myrtilles et les edamame. Faites cuire le quinoa en suivant les instructions indiquées sur le paquet, égouttez-le et laissez-le refroidir. Réduisez la moitié des myrtilles en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez la pâte de piment, la sauce de soja, l'huile de sésame, les graines de sésame et le vinaigre de riz à la purée de myrtilles, et mélangez le tout.
- 2 Lavez le saumon, séchez-le et coupez-le en dés (env. 1 x 1 cm). Versez la moitié de la marinade aux myrtilles sur les dés de saumon et laissez le tout mariner pendant 15 minutes environ.
- 3 Pendant ce temps, épluchez les carottes et râpez-les grossièrement. Triez les épinards, lavez-les et essorez-les en les secouant. Épluchez, lavez et découpez les oignons de printemps en rondelles. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en dés.
- 4 Dressez tous les ingrédients dans quatre coupes. Répartissez-y le reste de myrtilles et de marinade aux myrtilles.



>> Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 670 kcal / 2 810 kJ

Protéines : 26 g

Lipides : 35 g

Glucides : 53 g

Ingredients pour 8 rouleaux :

300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées) | 1 morceau de gingembre frais (env. 20 g) | 2 gousses d'ail | 1 piment rouge | 1 citron vert bio | 100 g de beurre de cacahuètes crémeux | 3 c. à soupe de sauce de soja | 1 c. à soupe d'huile de tournesol | 2 c. à soupe de sirop d'agave | 150 g de vermicelles chinois | 2 carottes | 2 mini-concombres | 1/2 bouquet de coriandre | 1 avocat | Sel | 8 feuilles de riz rondes (Ø env. 22 cm) | 50 g de cacahuètes salées |

Préparation :

1 Décongelez les myrtilles. Pendant ce temps, épluchez le gingembre et l'ail. Coupez le gingembre en dés grossiers. Hachez l'ail. Coupez le piment dans le sens de la longueur, retirez-en les graines et hachez-le fin. Lavez le citron vert à l'eau chaude et râpez-en le zeste. Coupez le citron vert en deux et pressez-en le jus. Réduisez en purée le gingembre, l'ail, le piment, le zeste et le jus du citron vert, le beurre de cacahuètes, la sauce de soja, l'huile, 20 ml d'eau et le sirop d'agave à l'aide d'un mixeur plongeant. Mettez le dip myrtilles-cacahuètes au frais.

2 Faites ramollir le vermicelle chinois dans de l'eau chaude pendant 5 minutes environ. Faites-le ensuite cuire dans de l'eau bouillante salée selon les instructions indiquées sur le paquet. Mettez-les dans une passoire, passez-les à l'eau froide et égouttez-les.

3 Lavez et épluchez les carottes et les concombres. Découpez-les en fines lamelles. Lavez la coriandre et essorez-la en la secouant. Effeuillez les branches. Coupez l'avocat en deux et retirez-en le noyau. Retirez-en la chair et coupez-la en fines lamelles.

4 Préparez les feuilles de riz en suivant les instructions indiquées sur le paquet et étalez-les l'une à côté de l'autre sur le plan de travail. Posez des légumes, de la coriandre, des vermicelles et 1 cuillère à café de dip myrtilles-cacahuètes au centre de chaque feuille de riz. Repliez les côtés des feuilles de riz puis roulez-les.

5 Hachez grossièrement les cacahuètes. Dressez les rouleaux d'été dans des assiettes. Garnissez du reste de coriandre. Mettez le reste du dip aux myrtilles dans une coupe, saupoudrez-le de cacahuètes hachées et servez avec le reste.



>> Temps de préparation : env. 45 minutes

Valeurs nutritionnelles par rouleau :

Énergie : 250 kcal / 1 050 kJ

Protéines : 7 g

Lipides : 13 g

Glucides : 26 g



Rouleaux
d'été avec dip
myrtilles-cacahuètes

glace au yaourt aux myrtilles sauvages



Ingredients pour 4 verres (de 180 ml chacun) :

50 g d'amandes effilées | 50 g de chocolat noir |
2 branches de menthe | 300 g de yaourt (10 % de
matières grasses) | 300 g de myrtilles sauvages du
Canada (surgelées) | 8 c. à soupe de sirop d'agave |

Préparation :

1 Hachez grossièrement les amandes effilées et faites-les dorer dans une poêle sans graisse. Râpez grossièrement le chocolat. Lavez la menthe et essorez-la en la secouant. Effeuillez les branches.

2 Mixez au mixeur plongeant le yaourt, les myrtilles et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Remplissez les verres de cette crème. Saupoudrez-la d'amandes dorées et de chocolat râpé. Décorez de feuilles de menthe.



>> Temps de préparation : env. 20 minutes

Valeurs nutritionnelles par verre :

Énergie : 320 kcal / 1 340 kJ

Protéines : 7 g

Lipides : 18 g

Glucides : 30 g

Un fruit aux diverses appellations

Myrtilles, bleuets, airelles, brimbelles, abrêtiers ou raisins des bois – les petits fruits portent un nom différent selon la région et le dialecte.

Pour acheter les myrtilles sauvages aromatiques, il existe deux possibilités : en veillant bien à acheter des fruits portant l'appellation « myrtilles des bois » pour être sûr qu'il s'agit bien à chaque fois de fruits sauvages, ou en vérifiant le pays d'origine sur l'emballage des myrtilles.

Les fabricants n'y sont pas encore tenus légalement. Mais comme les propriétés particulières des myrtilles canadiennes sont à présent connues et que les consommateurs les demandent de plus en plus, les entreprises s'adaptent. On trouve donc de plus en plus la mention « du Canada » sur la face avant ou arrière de l'emballage ou l'indication recherchée sous la mention « Pays d'origine ».

Surgelées...

Les myrtilles sauvages du Canada sont congelées directement sur place en utilisant un procédé qui préserve autant leurs composants précieux que leur bon goût. C'est la raison pour laquelle nous trouvons chez nous surtout des myrtilles surgelées. Elles sont idéales pour en avoir en stock et pratiques à utiliser – même pendant les mois de l'hiver.

Les myrtilles surgelées peuvent ainsi être prélevées du paquet par portions. Il suffit alors de les laisser décongeler pendant un court moment pour les ajouter ensuite à pratiquement n'importe quel plat ou pour décorer une salade ou un muesli. Pour faire des muffins ou des gâteaux, il suffit de verser les baies encore surgelées directement de l'emballage dans la pâte. Les fruits restent ainsi intacts et le gâteau ne se colore pas en bleu.

... ou en bocaux

Les myrtilles sauvages sont également disponibles en bocaux. Il faut ici aussi bien veiller à l'appellation « myrtilles des bois » ou à la mention d'origine « du Canada ». Contrairement à leur version surgelée, les baies en bocaux sont légèrement sucrées.



Myrtilles sauvages



Vous trouverez d'autres recettes
et informations sur les myrtilles
sauvages sur notre site Web.

www

www.myrtillessauvages.fr

Wild Blueberry Association
of North America

suPRI

33, rue La Fayette
75009 Paris, France



Canada

