



Canada

MYRTILLES Sauvages du Canada



DES
recettes
délicieusement fruitées
pour les enfants



... mhhh
aux myrtilles
sauvages du
Canada!



Délicieusement fruit !



Les enfants sont parfois très difficiles, surtout lorsqu'il s'agit de ce qu'ils aiment manger. « J'aime pas ça ! », qui n'a jamais entendu son bambin prononcer cette phrase ? On peut réussir à convaincre les enfants d'adopter une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes en leur proposant des mets adaptés à leurs goûts, ludiques et bons.

L'emploi du temps parfois chargé ne laisse souvent pas beaucoup de temps pour cuisiner des repas élaborés. Les myrtilles sauvages du Canada sont dans ce cas idéales : sous forme surgelées,

elles peuvent être immédiatement utilisées sans avoir besoin de les laver, ni de les trier. C'est très pratique et quel gain de temps !

Nous vous proposons donc de délicieuses recettes pour les petits et les grands et vous expliquons ce qui rend les myrtilles sauvages du Canada si spéciales.

Les myrtilles : sucrées ou salées ?

Les myrtilles sauvages ont un goût très fruité et peuvent s'utiliser de multiples façons – que ce soit dans un muesli, en smoothie, en salade ou encore en sauce pour accompagner des plats à base de viande.

Leur saveur sucrée et leur couleur bleutée incomparable plaisent particulièrement aux enfants. Manger devient alors un véritable plaisir ludique !

La petite bille bleue nutritive

Les myrtilles sauvages sont beaucoup plus petites que leurs cousines cultivées. Elles renferment donc une plus grande concentration de substances nutritives précieuses dans leur peau. Leur chair a aussi une couleur légèrement bleutée. Les petites baies doivent la forte coloration de leur peau et de leur chair à des pigments végétaux secondaires que l'on appelle des anthocyanes. On leur prête également des propriétés d'antioxydantes.

Conseils pratiques

Beaucoup de produits à base de myrtilles que l'on trouve chez nous contiennent des myrtilles sauvages du Canada. Elles sont disponibles toute l'année en hypermarché. Et comme elles se conservent et peuvent s'utiliser à toutes les

occasions, vous pouvez toujours en garder un paquet à la maison. Ainsi, vous êtes toujours prêts à satisfaire les petits creux.

Préparer des myrtilles est un véritable jeu d'enfant : le procédé spécial avec lequel elles sont surgelées empêche les fruits de coller entre eux, permettant ainsi de les prélever du paquet individuellement. Il suffit alors de les décongeler un court instant avant d'être dégustées.

Notre conseil : faites-vous aider de vos enfants pour préparer ces plats. Ils apprendront à cuisiner tout en étant sensibilisés à une alimentation équilibrée.

Super - fruité...





Smoothie aux myrtilles sauvages et à la noix de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

1 banane mûre
300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
500 g de yaourt (3,5 %)
Des feuilles de menthe pour décorer
Des copeaux de noix de coco dorés pour décorer (selon les goûts)

Préparation :

Epluchez et coupez en morceaux les bananes. Mettez les myrtilles surgelées, le yaourt et les bananes dans un mixeur. Mixez tout d'abord la préparation à vitesse lente. Remuez avec une cuillère et mixez une deuxième fois à puissance maximale pour obtenir une consistance bien onctueuse. Versez dans des verres. Décorez selon votre goût avec des copeaux de noix de coco et servez immédiatement.

Astuce : Vous pouvez sucrer le smoothie à votre goût avec du sucre vanillé.

Temps de préparation : environ 10 minutes

Valeurs nutritives par verre env. :

Energie : 160 kcal / 670 kJ, Protéines : 5 g, Lipides : 6 g, Glucides : 17 g

Smoothie aux Pommes et aux Myrtilles Sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
125 g de yaourt liquide écrémé
1 pincée de cannelle
Les graines d'une gousse de vanille
20 g de cassonade
Jus de fruit ou lait
De la mélisse citronnelle pour décorer (selon votre goût)

Préparation :

Dans un mixeur, mettez la compote de pommes, les myrtilles, 100 g de yaourt, la cannelle, les graines de la gousse de vanille, et le sucre. Réduisez le tout en purée. Ajoutez un peu de liquide, jus de fruit ou lait. Versez immédiatement dans des verres. Posez délicatement le reste du yaourt et des myrtilles sur le smoothie et décorez, selon votre goût, avec des feuilles de mélisse citronnelle.

Temps de préparation : environ 5 minutes

Valeurs nutritives par verre env. :

Calories: 180 kcal / 750 kJ, Protéines: 2 g, Lipides: 1 g, Glucides: 41 g



Fondue de Poulet et Poivron avec Sauce Myrtille

Ingrédients pour 1 portion :

- 1 blanc de poulet
- Sel et poivre
- 1 cuillerée à café d'huile
- 2 petits poivrons (un rouge et un vert)

Pour la sauce myrtille :

- 2 cuillères à soupe de confiture de figues (ou d'abricots)
- 4 cuillerées à café de crème de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe de sauce piquante „Sweet & Sour“
- 100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées, décongelées)

Préparation :

1. Assaisonnez le blanc de poulet de sel et de poivre. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle anti-adhésive. Faites dorer le blanc

de poulet 12 à 15 minutes. Laissez-le refroidir.

2. Coupez les poivrons en quatre. Rincez, nettoyez et coupez-les en lamelles. Coupez également le blanc de poulet en lamelles. Mettez le poulet et les poivrons dans un récipient que l'on peut fermer.

3. Mélangez la confiture avec la crème de vinaigre balsamique et la sauce piquante. Ajoutez-y les myrtilles. Versez le tout dans un bocal et fermez bien. Il ne vous reste plus qu'à tremper les morceaux de poulet et de poivrons dans la sauce myrtille.

Vous pouvez aussi remplacer les légumes par une baguette ou un petit pain.

Temps de préparation :
environ 20 minutes

Valeurs nutritives par portion environ :

Energie: 448 kcal / 1875 kJ, Protéines: 40,5 g, Lipides: 9,6 g, Glucides: 47 g

Confiture de Myrtilles et Poires

Ingrédients pour 4 personnes (4 pots de 300 ml) :

Confiture de myrtilles sauvages et poires

- 600 g de myrtilles sauvages du Canada surgelées
- 500 g de sucre gélifiant 2:1
- 4 anis étoilés
- 2 poires (env. 400 g)

Préparation :

Dans une casserole, mélangez les myrtilles, le sucre gélifiant et l'anis étoilé. Epluchez et coupez les poires en quartiers. Ôtez les pépins et coupez les poires en petits cubes. Ajoutez-les aux myrtilles. Préparez la confiture selon les indications du paquet de sucre et versez-la dans les pots.

Temps de préparation : environ 15 minutes

Astuce : Servez la confiture avec des naans (pain indien) et du yaourt grec.

Valeurs nutritives par pot env. :

Calories: 520 kcal / 2180 kJ, Protéines: 1,4 g, Lipides: 1,2 g, Glucides: 123 g





pour les
foncteurs

Curry aux lentilles rouges et aux myrtilles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles rouges
- 500 ml de bouillon de légumes
- 1/2 cuillerée à café de curcuma
- 50 g de beurre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 piments rouges piquants
- 2 cuillerées à café de poudre de coriandre
- 2 cuillerées à café de poudre de cumin
- 125 ml de lait de noix de coco
- Sel et poivre
- 3 tomates
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- Quelques feuilles de coriandre pour décorer

Préparation :

1. Lavez et égouttez les lentilles rouges. Mettez-les dans une casserole avec le bouillon de légumes et le curcuma. Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

Valeurs nutritives par portion environ :

Energie: 121 kcal / 508 kJ, Protéines: 5,0 g, Lipides: 6,0 g, Glucides: 11,7 g

2. Entre-temps, hachez finement les oignons, l'ail et les piments piquants. N'oubliez pas d'enlever les graines des piments. Faites fondre le beurre dans une poêle et faites-y brunir les oignons. Ajoutez-y les épices, l'ail et les piments piquants et faites suer le tout pendant 3 minutes. Mettez cette préparation d'épices dans les lentilles et continuez la cuisson pendant 5 minutes. Versez-y le lait de noix de coco. Portez encore une fois à ébullition et assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Epépinez et coupez les tomates en petits dés. Incorporez les dés de tomates et les myrtilles sauvages décongelées et égouttées aux lentilles. Réchauffez le tout avec précaution. Parsemez de feuilles de coriandre et servez immédiatement.

Astuce : A accompagner de riz ou de naan (pain indien).

Temps de préparation :
30 minutes

Bâtonnets de Légumes et Crème de Ricotta aux Myrtilles

Ingrédients pour 1 portion :

- 2 tiges de céleri
- 3 carottes
- 80 g de ricotta (ou de fromage blanc)
- 30 g de gorgonzola
- 1 cuillère à soupe de jus de myrtille
- 1 pointe de couteau de zeste d'orange (non traitée)
- Du poivre (du moulin à poivre)
- 100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées, décongelées)

Préparation :

1. Rincez, épluchez et nettoyez le céleri et les carottes. Coupez les légumes en bâtonnets de la taille d'un doigt et mettez-les

dans un bocal ou dans une boîte hermétique.

2. Mélangez la ricotta avec le gorgonzola et le jus de myrtilles. Assaisonnez avec le zeste d'orange et le poivre. Ajoutez-y les myrtilles en tournant doucement. Mettez la crème dans un petit bocal avec un couvercle qui ferme bien. Il ne vous reste plus qu'à tremper les bâtonnets dans la crème et déguster.

Vous pouvez aussi remplacer les bâtonnets de légumes par une baguette ou un petit pain.

Temps de préparation :
environ 15 minutes

Valeurs nutritives par portion environ :

Energie: 409 kcal/ 1706 kJ Protéines: 16,9 g Lipides: 21,1 g Glucides: 36 g



pour les
grandes oreilles



Verrines aux myrtilles sauvages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 1 pomme
- 4 cuillères à soupe de jus de pomme
- 40 g de sucre en poudre
- 1 cuillerée à soupe d'amandes effilées
- 500 g de yaourt grec

Préparation :

1. Décongelez les myrtilles.
2. Coupez la pomme en quartiers. Enlevez le trognon. Epluchez et coupez les quartiers en lamelles. Mettez-les avec le jus de pomme dans une casserole et faites-les revenir environ deux minutes.

Valeurs nutritives par portion environ :

Energie: 260 kcal / 1090 kJ, Protéines: 5 g, Lipides: 14 g, Glucides: 26 g

Ajoutez-y unecuilère à soupe de sucre et les myrtilles. Remuez la préparation un court instant et laissez refroidir.

3. Grillez les amandes dans une poêle sans matière grasse.

4. Mélangez le yaourt avec le reste du sucre. Remplissez les verrines avec le yaourt et la compote de pommes myrtilles. Parsemez d'amandes grillées.

Astuce : Vous pouvez aussi rajouter une gousse de vanille au yaourt pour plus de gourmandise.

Temps de préparation : environ 20 minutes + temps de refroidissement

Gelée de myrtilles à la sauce vanille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 sachet gélifiant rouge (goût framboise)
- 500 ml d'eau
- 50 g de sucre
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 1 pot de crème anglaise

Préparation :

1. Préparez le gélifiant avec l'eau et le sucre selon les indications du sachet. Rincez 4 ramequins (à 250 ml). Versez-y 1 cm de la préparation dessert. Réservez au frais jusqu'à ce que le liquide devienne ferme. Parsemez la gelée de 1 à 2 cuillères à soupe de myrtilles et

Valeurs nutritives par portion environ :

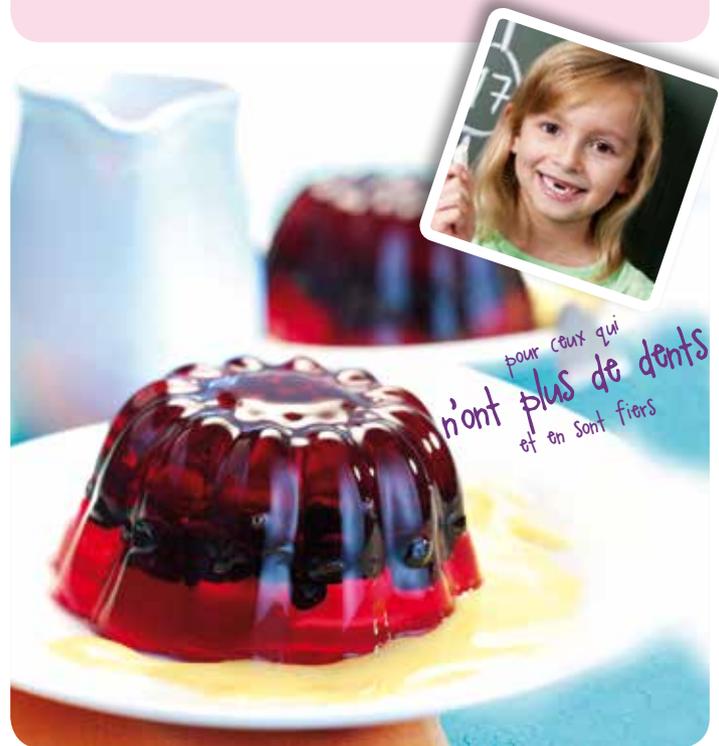
Energie : 140 kcal / 580 kJ, Protéines : 5 g, Lipides : 1 g, Glucides : 26 g

recouvrez avec le reste de la préparation. Réservez au frais. Répétez encore une fois avec le reste des myrtilles et laissez gélifier au réfrigérateur toute une nuit.

2. Plongez les ramequins 10 à 15 secondes dans de l'eau chaude. Détachez délicatement le rebord de la gelée avec un petit couteau pointu. Renversez d'un coup sec sur un plat et servez avec la crème anglaise.

Temps de préparation :

environ 25 minutes + temps de réfrigération





bon appétit ...



Contact:

Wild Blueberry Association of North America

Press Agency in France

C'est dit, c'est écrit !

5 rue Laugier | 75017 Paris | Tel: 01 58 56 66 65

E-mail: jperignon@cditcecrit.com

www.myrtillessauvages.fr

Canada

