

# MYRTILLES SAUVAGES

du Canada



## Le meilleur pour la fin!

**L**es femmes notamment ne peuvent pas s'en passer : pour elles, un bon repas se termine impérativement par une note sucrée. En tête de liste : les desserts aux fruits. Les myrtilles sauvages du Canada font l'unanimité grâce à leur goût et à leur couleur. Si les desserts proposés ici sont l'assurance de clore tous les repas festifs en beauté, ils peuvent également égayer les repas du quotidien. Toute la famille sera conquise.





## Ces baies ont l'âme sauvage

**T**out le monde connaît le Far West. En revanche, peu savent qu'à l'Est de l'Amérique du Nord, il existe encore de nos jours des régions entières qui sont tout à fait sauvages et non habitées. C'est là, dans le « Far Est » du Canada, que se trouve la patrie des myrtilles sauvages. Dans l'Est du Canada, la culture des myrtilles sauvages est aujourd'hui un des principaux domaines de l'agriculture. Dans les provinces de

la Nouvelle-Ecosse, de Québec, du Nouveau-Brunswick, de l'Île-du-Prince-Édouard et en partie sur l'île de Terre-Neuve, toute une industrie s'est formée autour des baies. C'est la seule région du monde où l'on récolte les myrtilles sauvages à des fins commerciales. Une grande partie des petites entreprises indépendantes est dirigée depuis des générations par la même famille.

[www.myrtillessauvages.fr](http://www.myrtillessauvages.fr)

Crumble aux poires et aux myrtilles



# Desserts

## Une diversité toute en bleu pour le dessert

**D**ans la cuisine, les myrtilles sauvages s'utilisent de multiples façons. Surgelées ou en bocaux, elles sont disponibles tout au long de l'année. Une transformation surveillée de près préserve leur saveur fruitée, leur goût et leurs qualités nutritionnelles. Toutes ces qualités en font des baies épatantes qui permettent toutes sortes d'expériences culinaires.

## Les myrtilles sauvages du Canada

*Pouding aux myrtilles gratiné  
à la mousse de semoule*

**C**es petites baies, qui poussent au Canada à l'état sauvage, sont naturellement pleines d'arômes. De plus, elles sont gorgées de substances vitales. Depuis des millénaires, elles prospèrent sur la côte Nord-Est de l'Amérique du Nord. C'est en partie grâce aux sols arctiques et au climat rude que les myrtilles sauvages sont dotées de nutriments bons pour la santé.

**Valeur nutritive 100 g de myrtilles sauvages (surgelées) contiennent :**  
**Energie 45 kcal | Protéines 0 g | Lipides 0 g | Glucides 13 g | Fibres alimentaires 4 g**

Les baies sont pauvres en calories et ne contiennent ni graisses ni sodium. Elles se composent de 86 % d'eau. Leur particularité, c'est leur teneur exceptionnelle en phytonutriments. Ainsi, ce sont les anthocyanes qui donnent aux myrtilles sauvages cette couleur bleu foncé unique.



*Panna Cotta avec compote de myrtilles*

Pour télécharger des images ou photos Haute Définition libres de droits et des recettes avec leurs valeurs nutritionnelles, il suffit de visiter le site internet.

[www.myrtillessauvages.fr/presse](http://www.myrtillessauvages.fr/presse)

*Biscuit roulé aux myrtilles sauvages*

# Des baies exigeantes

**L**es myrtilles sauvages sont capricieuses. Elles affectionnent les terres forestières arides et acides. D'un point de vue botanique, les myrtilles sauvages appartiennent au groupe des Lowbush-Berries (*Vaccinium angustifolium*) car ce sont, des baies provenant d'ar-brisseaux de basse taille. Afin de favoriser leur dissémination, les producteurs plantent par exemple des rangées d'arbres destinées à protéger les champs des vents ou alors abattent des arbres là où les myrtilles ont besoin de plus de lumière. Il peut ainsi s'écouler plusieurs années avant que ne se développe naturellement un champ.

## Contact

### Wild Blueberry Association of North America

c/o C'est dit, c'est écrit !

Audrey Dupont

5, Rue Laugier

75017 Paris

Tél. 01 58 56 66 62

Fax 01 58 56 66 67

E-Mail : [adupont@cditcecrit.com](mailto:adupont@cditcecrit.com)

[www.myrtillessauvages.fr](http://www.myrtillessauvages.fr)

Canada

