

MYRTILLES Sauvages DU CANADA



LA PERLE SAUVAGE DU CANADA

Information presse de la Wild Blueberry
Association of North America



Pour plus d'informations, veuillez consulter le site
www.myrtillessauvages.fr

Un fruit irrésistible

Les myrtilles sauvages poussent dans les vastes contrées solitaires de l'est du Canada. Ces petits fruits bleus sont récoltés par des exploitations familiales dans le respect de la nature depuis environ 150 ans. Les baies sauvages (*Vaccinium angustifolium*) sont un véritable trésor qui se récolte en été. En effet, ces fruits ne peuvent pas être cultivés de façon conventionnelle. Ces petites baies sauvages procurent de véritables bienfaits tant d'un point de vue gustatif que pour la santé.

Un goût intense, mais pas que

Alors que les myrtilles de culture sont récoltées dans le monde entier, les myrtilles sauvages, elles, ne poussent que dans quelques régions de la planète. Mais, si on les compare à leur version cultivée, les myrtilles originales convainquent par leur goût fruité bien plus intense et par leur chair à la couleur beaucoup plus prononcée.

Les myrtilles sauvages sont petites, certes, mais elles contiennent une plus grande quantité de matières végétales secondaires, telles que les anthocyanes, en raison de leur plus grande proportion de peau. Les colorants végétaux antioxydants protègent les cellules de l'organisme contre les radicaux libres.

L'ORIGINAL

De plus, les myrtilles sauvages se consomment sans modération, puisqu'elles ne contiennent que 57 kilocalories par 100 grammes. Elles sont riches en fibres et contiennent des vitamines C et A ainsi que du potassium, du phosphore et du magnésium.



Canada vers le monde entier

La récolte commence à la fin du mois de juillet et dure quatre semaines. Les producteurs utilisent pour cela des machines spécialement conçues pour cueillir soigneusement les baies. Mais dans certaines régions, les sols sur lesquels poussent ces fruits sauvages sont si accidentés que les myrtilles doivent être récoltées à la main.

La récolte est ensuite triée et lavée. 98 % des fruits sont immédiatement surgelés individuellement. Ce procédé de congélation particulièrement doux leur permet de ne pas coller entre elles. Aujourd'hui, les Canadiens exportent ces fruits sous forme surgelée dans plus de 30 pays à travers le monde.



Cuisiner et faire de la pâtisserie avec les fruits sauvages



On ne trouve en France des myrtilles sauvages du Canada que sous forme surgelée. Elles sont disponibles toute l'année. L'avantage particulier des baies surgelées est qu'elles conservent leur goût, leur forme et leur valeur nutritive. La congélation augmente même la disponibilité des antioxydants, car les cristaux de glace brisent la structure de leur tissu végétal.

On peut ajouter ces petites baies aux préparations les plus diverses – des pâtes à tartiner et pâtisseries, jusqu'aux garnitures ou encore aux sauces sucrées ou salées. Elles peuvent être sorties par portions de leur emballage selon les besoins et également utilisées immédiatement sans être décongelées au préalable.

Petit-déjeuner : commencer la journée en beauté

Smoothie bowl aux myrtilles sauvages

Les « Les flocons d'avoine » sont la recette parfaite pour savourer un petit-déjeuner copieux. La préparation et le mélange des ingrédients se fait en un clin d'œil la veille au soir pour une dégustation en toute sérénité le lendemain matin. Les flocons d'avoine mélangés à du yaourt grec et des myrtilles surgelées apportent tôt le matin fibres et vitamines savoureuses. Le cerveau et l'organisme ont en effet besoin qu'on les réveille, surtout après une bonne nuit de sommeil.

Une touche de couleur pour mettre de bonne humeur

Un début de journée sain ne doit pas être fade. Bien au contraire ! En plus de leurs précieuses fibres et vitamines, les myrtilles sauvages apportent de nombreuses petites touches de couleur au petit-déjeuner. Même ceux qui ne sont pas du matin ne tarderont pas à se réveiller en savourant un smoothie ou un bol de salade de fruits !

Smoothie pour le petit-déjeuner

SUJET : PETIT DÉJEUNER

Flocons d'avoine aux myrtilles sauvages



Hamburger aux haricots avec brie et myrtilles sauvages



Sandwich à la crème au thon et aux myrtilles

En bonne santé toute la journée grâce aux myrtilles sauvages



Salade de boulgour aux légumes et myrtilles

Quand l'estomac grogne à midi, certains sont prêts à se jeter sur la première barre chocolatée qui se présente. Mais, ici aussi, il existe d'autres solutions ! Une salade pratique à emporter ou un délicieux sandwich sont une bonne alternative.

Cuisine aux saveurs multiculturelles pour le bureau

La salade de boulgour aux légumes et myrtilles d'inspiration nord-africaine rassasie tout en fournissant une alimentation variée. Vous pouvez alors agrémenter le boulgour de dés de poivron et d'aubergine, d'olives noires, de tomates cerises, de mini-mozzarella ou de feta. Ajoutez-y des myrtilles sauvages et une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive, et vous obtiendrez un mélange de légumes très coloré tant au niveau du goût que du visuel.

Des en-cas irrésistibles – d'inspiration internationale

Ceux qui ont besoin d'un sandwich plus consistant préféreront un tramezzino au thon et à la crème de myrtilles. Ce pain complet grillé aux saveurs italiennes est nourrissant et un festin pour les yeux et pour les papilles avec ses deux tartinades, l'une de mayonnaise au thon et l'autre de crème aigre aux bleuets, ainsi que des feuilles de salade et des rondelles de concombre !



Obatzda aux myrtilles sauvages

Lorsque l'on est invité chez de bons amis, il est d'usage d'apporter quelque chose qui leur fasse plaisir. Les mets cuisinés maison sont des cadeaux créatifs et d'un caractère particulier quand on y ajoute des myrtilles sauvages du Canada. En effet, ces petites baies sauvages se caractérisent par leur douceur naturelle, leur goût fruité, leur origine sauvage et leur production respectueuse de la nature. Et c'est tout cela que l'on retrouve dans des petits présents faits maison, tels que des smoothies, des confitures ou des pâtisseries.

Les petits présents entretiennent l'amitié

Les cheese-cakes en pot se préparent en un tour de main. Et pour ceux qui préfèrent les délices salés, une confiture d'oignons aux myrtilles avec de la lavande rappelant les vacances en Provence.

Des myrtilles sauvages à offrir



Confiture d'oignons aux myrtilles sauvages



Cheese-cake aux myrtilles sauvages en pot



Myrtilles Sauvages

Vous pourrez télécharger des photos et des recettes dans notre archive presse sur notre site Web : <https://presse.myrtillessauvages.fr> ou en flashant le code QR.



Contact :
Wild Blueberry Association of North America
c/o : suPR! Agency | Bénédicte Diumula
33 rue La Fayette
75009 Paris
tél. +33 (0)6 72 04 97 26
info@myrtillessauvages.fr

