



# MYRTILLES *Sauvages* du Canada



Savourez en toute détente :  
des idées et des recettes pour  
un Brunch avec des myrtilles  
sauvages

Le Brunch – Voilà bien la façon la plus agréable de passer un dimanche matin convivial avec des amis ou avec la famille. Les idées suivantes permettent à l'hôte de préparer l'invitation en toute tranquillité !



« Convier quelqu'un, c'est se charger de son bonheur tout le temps qu'il est sous notre toit »

Jean Anthelme Brillat-Savarin (auteur de la « Physiologie du goût » et gastronome français)

### Pour des invités bien détendus

Un jour férié, un anniversaire ou tout simplement un dimanche de libre... il est facile de trouver un prétexte pour passer quelques heures avec des gens qu'on aime autour d'un brunch. Le principe est simple lui aussi : tout d'abord, on fait la grasse matinée et ensuite on savoure. En effet, ce repas décontracté, fusion de petit déjeuner (Breakfast) et déjeuner (Lunch), ne commence qu'en fin de matinée. Une occasion idéale pour jouir aussi bien d'une bonne compagnie que de petits délices préparés à l'avance. Les myrtilles sauvages du Canada sont un ingrédient idéal pour les brunchs.

### La myrtille sauvage se décline à l'infini

Les myrtilles sauvages se déclinent en mets sucrés et salés. On peut s'en servir pour garnir en un clin d'œil les pancakes, les fromages frais, les salades et les sauces. Après la récolte, les fruits sauvages sont immédiatement transformés. Ainsi, chaque baie est surgelée individuellement. La forme, le goût et les nutriments sont préservés de façon idéale. Elles sont donc disponibles chez nous tout au long de l'année en tant que produit surgelé ou en bocal. Elles se prêtent particulièrement à une préparation sans stress : il est inutile de les laver ou de les trier. On peut tout de suite commencer à cuisiner.





« Il faut prendre soin de son corps pour que son âme ait envie d'y habiter. » Winston Churchill (homme d'Etat britannique)

### Le plaisir au summum : la règle numéro un du brunch

Un buffet de brunch copieux comprend différentes sortes de pain, du fromage, de la charcuterie, des tranches de rôti froid, des confitures et des salades. Les mets à base d'œufs comme les omelettes, les œufs brouillés, les crêpes ou les pancakes sont toujours bienvenus. Il ne faut surtout pas oublier les pièces sucrées ! Les desserts à la crème, les mueslis, les yaourts, les pâtisseries, les viennoiseries, les fruits et les baies feront le bonheur des becs à sucre.

Côté boissons, un bon café bien odorant et un thé vont de soi. De l'eau et des jus sont également indispensables. Les grands apprécieront un Crémant ou un Champagne bien frais et les petits demanderont des boissons chaudes chocolatées ou un punch pour enfants à base de thé aux fruits mélangé avec un jus de fruits rouges.

### Salade de brocoli aux myrtilles sauvages

Une bombe vitaminée pleine de goût – Les myrtilles sauvages s'accordent bien avec une salade corsée.





« A ton foyer tu es autant roi que tout monarque sur son trône. »

Miguel de Cervantes (écrivain espagnol)

Mode d'emploi pour  
préparer et savourer  
en toute détente

Des invitations envoyées bien à l'avance, priant les invités de confirmer rapidement, permettrons de mieux planifier. Il est toujours utile de préciser l'horaire de la fin du brunch sur l'invitation. Les invités pourront s'y adapter et l'hôte aura plus de temps pour ranger la maison après la visite.

Pour éviter tout stress, il faut préparer le plus possible le jour précédant. Ainsi, on peut déjà sortir les plats, les couverts et les serviettes. Beaucoup de mets se laissent confectionner à l'avance. Les plateaux, une fois garnis, conserveront leur fraîcheur au réfrigérateur. Avec un bon planning, il ne restera plus qu'à passer à la boulangerie, réchauffer certains plats, faire le café et le thé et finalement dresser le buffet le jour même du brunch.



**Omelette épicée à la roquette et aux myrtilles**

Un délice ultra rapide : une omelette bien moelleuse avec des baies fruités.



« Avant de réjouir le ventre,  
toute nourriture doit être un  
plaisir pour les yeux. » Johann Wolfgang von Goethe (écrivain allemand)



**Un buffet beau à voir  
et pratique**

Le plus simple est de laisser les invités se servir eux-mêmes. Une longue table étroite ou un long buffet bas conviendront le mieux. Il est agréable de présenter les plats à différents niveaux en se servant par exemple de présentoirs à deux ou trois étages.

Pour compléter l'art du buffet, il faut prévoir la décoration. Des belles fleurs dans des récipients assortis, des guirlandes en papier et des jolies serviettes colorées augmenteront le plaisir des yeux et les invités ne s'en sentiront que mieux.



**Crème à la myrtille  
décorée à l'avocat**

L'aspect est spectaculaire.  
En plus ça flatte le palais...





« Après un bon dîner, on peut pardonner à n'importe qui, même à sa famille. » Oscar Wilde (écrivain anglais)

### Des bonnes idées pour les petits

Un brunch, c'est un événement pour toute la famille. S'il y a plusieurs enfants, il est astucieux de leur dresser une propre table qui leur permettra de rester entre eux. Pourquoi ne pas choisir une nappe en papier que les enfants pourront décorer avec des dessins? Prévoir aussi un coin où les petits auront le loisir de se défouler sans déranger les grands. Les parents seront peut être prêts à les distraire à tour de rôle avec des petits jeux ou en leur lisant quelque chose. Ajoutez des gourmandises avec des myrtilles sauvages et la bonne humeur est garantie.



### Choux à la crème aux myrtilles

Un rêve de gourmandise avec une pâte à choux aérienne et une crème au mascarpone et aux myrtilles bien fondante.





Pour télécharger toutes nos recettes avec des myrtilles sauvages du Canada, ainsi que les valeurs nutritionnelles correspondantes et des photos en qualité imprimable visitez notre site internet suivant.

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

### Contact :

Wild Blueberry Association of North America  
c/o C'est dit, c'est écrit !

5 rue Laugier – 75017 Paris

Tél. 01 58 56 66 75 - 06 82 48 19 20

email: [avandevoorde@cditcecrit.com](mailto:avandevoorde@cditcecrit.com)

[www.cditcecrit.com](http://www.cditcecrit.com) & [www.unpeudair.fr](http://www.unpeudair.fr)

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

Canada

