

Caractéristiques générales

Il existe **deux espèces** de bleuets cultivées au Québec, soit les bleuets en corymbe (cultivés en bleuetières aménagées) et les **bleuets sauvages ou nains** (cultivés en bleuetières sauvages ou aménagées). Pour leur part, les bleuets sauvages sont principalement cultivés au champ ou en forêt. Les arbustes atteignent généralement 30 centimètres de haut, alors que les plants en corymbe peuvent atteindre près de 2 mètres.

La production de bleuets sauvages a un **impact écologique moins important** que la culture de bleuets en corymbe. De plus, les bleuets sauvages sont typiquement plus petits et plus concentrés en saveurs.

Les bleuets sauvages du Québec peuvent profiter de deux **certifications** : **Bleuets sauvages boréals** et Certifié **biologique**. Recherchez les logos de certification sur l'emballage.

Saviez-vous que près de 80 % des bleuets produits au Québec proviennent du **Saguenay-Lac-St-Jean** et que 95 % des récoltes du Québec sont **surgelées** et distribuées partout dans le monde?

Disponibilité

	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Frais												
Surgelé												

Manutention

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Les bleuets sauvages sont **récoltés mécaniquement** (en bleuetières) ou **manuellement** (en forêt), et **à point**, c'est-à-dire lorsqu'ils sont totalement bleus. Bien qu'ils puissent continuer de mûrir après leur récolte, leur saveur ne s'améliore plus.

Dès leur récolte, des **efforts importants sont faits par les producteurs** pour assurer de **refroidir les bleuets dès leur récolte** près du **point de congélation (0 °C)** et généralement **en moins d'une heure**, car ils sont **grandement périssables**.

Ils sont **fragiles** et des précautions doivent être prises durant les étapes de récolte, d'emballage et de transport. Ils sont habituellement emballés dans des contenants de plastiques perforés et rigides pour éviter les dommages physiques

Conservation en entrepôt

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Une température optimale, soit près de **0 °C en tout temps**, permet de conserver les bleuets sauvages pendant **2 à 3 semaines**.

Ils sont **sensibles à la perte d'eau** : conservez-les à des taux d'humidité de **90-95 %** pour éviter l'assèchement des bleuets.

Manipulez-les le moins possible.

Retirez les fruits abîmés et évitez de les asperger d'eau, de les laver ou de les conserver dans des zones trop humides, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise leur contamination.

Étalage en magasin

RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Il est important de les maintenir **en tout temps** à une température de **0-4 °C** pour assurer leur conservation.

Ils doivent être **maintenus dans leurs casseaux d'origine**, car ils sont fragiles.

Ils sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits pour accélérer leur mûrissement). Il est préférable de les **placer loin des pommes, des poires, des pêches, des melons, des abricots, des avocats, des bananes, des kiwis, des mangues, des nectarines, des papayes, des pêches, des poires et des prunes**, même si **l'accélération du mûrissement des bleuets est plutôt faible en présence d'éthylène**.

Valeurs nutritives

	Pour 125 ml (1/2 tasse) de bleuets sauvages frais (76 g)		Pour 60 ml (1/4 tasse) de bleuets séchés (31 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	45 kcal	-	110 kcal	-
Lipides	0,6 g	1 %	0,5 g	1 %
Glucides	9 g	-	26 g	-
Fibres alimentaires	2 g	7 %	2 g	7 %
Sucres	5 g	5 %	21	21 %
Protéines	1 g	-	0,3 g	-
Cholestérol	0 mg	0 %	0 mg	0 %
Sodium	5 mg	0 %	0 mg	0 %
Potassium	50	1 %	Donnée non disponible	-
Calcium	10	1 %	50 mg	4 %
Fer	0,3	2 %	0 mg	0 %
Vitamine C	14 mg	16 %	Donnée non disponible	-
Vitamine K	13 ug	11 %	Donnée non disponible	-
Manganèse	1,5 mg	65 %	Donnée non disponible	-
Vitamine E	1,5 mg	10 %	Donnée non disponible	-

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des bleuets **bien fermes**, avec un beau coloris **bleu à bleu-noir**, propres et **sans signes d'altération** (moisissures et brûlures causées par le soleil).



Caractéristiques nutritionnelles

Plus petit, mais plus goûteux et plus sucré que le bleuët cultivé, le bleuët sauvage se distingue également par sa plus grande concentration en **composés antioxydants**. Ses pigments bleus, les anthocyanes, sont responsables de cet effet antioxydant. Ils seraient associés à une réduction de risque de cancer et de maladies cardiovasculaires, de même qu'à la prévention du vieillissement des cellules.

Les composés antioxydants du bleuët comme les polyphénols et les flavonoïdes sont reconnus pour avoir de nombreux bienfaits sur la santé. Parmi les plus importants, citons la **prévention potentielle de l'obésité, du diabète et des maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer**.

Le bleuët sauvage est une **bonne source de manganèse et de vitamine C, qui sont notamment impliqués dans le fonctionnement de notre système immunitaire**.

En résumé, le bleuët :

- Possède une forte activité antioxydante.
- Pourrait réduire le risque de nombreuses maladies comme le cancer, les maladies du cœur, le diabète et la maladie d'Alzheimer.
- Peut aider à assurer le fonctionnement optimal de notre **système immunitaire**.



Les bleuëts, comme les raisins, produisent une cire naturelle appelée la pruine. Elle protège leur peau et est responsable de leur apparence matte et de leur couleur bleue légèrement blanchie.

Commanditaire :



Conservation domestique

Après l'achat, placez-les au réfrigérateur dans un contenant hermétique, sans les laver, mais en retirant tout bleuët abîmé, et consommez-les dans la semaine suivant l'achat.

Pour maximiser la saveur des bleuëts naturels, laissez-les tempérer 15 minutes avant de les consommer. Lavez les bleuëts immédiatement avant de les consommer.

Il est possible de congeler les bleuëts; ils se conservent alors jusqu'à 12 mois. Une fois décongelés, leur texture sera plus molle. Profitez-en pour en faire des confitures ou des tartes.

Utilisations culinaires

Bien qu'ils soient excellents dégustés tels quels, les bleuëts sauvages peuvent être ajoutés dans les salades de fruits, les céréales à déjeuner et les yogourts.

Comme toutes les baies, les bleuëts peuvent être cuisinés dans les préparations à gâteaux et à crêpes de même que dans les tartes, les compotes, les sorbets ou les smoothies.

Les bleuëts se marient très bien avec la cannelle, la vanille, le sirop d'érable, les pêches, le citron et les autres petits fruits tels les fraises et les framboises.

Comment éviter le gaspillage ?

Transformer les bleuëts mous en coulis, confitures, smoothies et autres délicieux desserts

Aussi, faites congeler les bleuëts légèrement ramollis pour en faire des glaçons dans vos boissons préférées !

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments (Québec Amérique) | passeportsante.net | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | MAPAQ – Monographie de l'industrie du bleuët sauvage au Québec | AQDFL | AgriRéseau | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press)

Partenaires :



Association des producteurs maraîchers du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE LA DISTRIBUTION DE FRUITS ET LÉGUMES
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT
CANADIEN pour
L'AGRICULTURE

Canada Québec