


BLEUETS SAUVAGES

Juillet 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





En cette belle saison d'été, le ciel est aussi bleu que la couleur des bleuets sauvages! Cette baie est devenue l'emblème du Québec, et pour cause! On la cuisine dans tous les types de plats et on l'exporte partout dans le monde, comme on le fait avec le sirop d'érable. Ce cahier a pour objectif de vous présenter des idées de recettes pour cuisiner les bleuets sauvages frais ou surgelés et de vous donner des astuces afin de prolonger leur durée de vie.

PSSST! Congeler les bleuets frais ou les acheter surgelés est une excellente idée pour éviter de les gaspiller! Et vous pourrez en manger toute l'année! Imaginez les économies considérables que vous ferez en ne consommant que ces petits trésors bleus locaux!



VINAIGRETTE AUX BLEUETS SAUVAGES

Nombre de portions : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : aucun

Congélation: déconseillée

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages frais ou surgelés
- 125 ml (½ tasse) d'huile au choix (olive, canola, tournesol, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de jus de cornichons (ou le jus de 1 citron)
- Sel et poivre, au goût

Un goût surprenant!
Personne ne devinera la présence
du jus de cornichons!

Préparation

Dans un petit mélangeur ou à l'aide d'un pied-mélangeur, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer au goût. Visionnez le tout à la page suivante!

Astuce d'utilisation

Cette délicieuse recette qui peut aussi servir de marinade pour les viandes rouges ou le tempeh transformera vos grillades en leur donnant une petite coloration et un goût acidulé-sucré .



SANDWICH GRILLÉ AU FROMAGE ET AUX BLEUETS SAUVAGES

Nombre de portions : 4
Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 8 croûtes de pain tranché
- 45 ml (3 c. à soupe) de corps gras à tartiner (beurre, margarine)
- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages frais ou surgelés, décongelés
- 8 fanes de betteraves ou feuilles de laitue flétrie
- 8 tranches de restes de fromage, au goût
- Le zeste d'un citron (facultatif)
- 60 ml (¼ de tasse) d'herbes fraîches (basilic, persil, coriandre, menthe) (facultatif)



Préparation

1. Préchauffer une poêle à feu moyen et faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras.
2. Pendant ce temps, tartiner la mie des tranches de pain du reste de beurre (ou de margarine).
3. Assembler les sandwichs en y superposant une tranche de pain (mie vers l'extérieur du sandwich, croûte vers l'intérieur), 60 ml (¼ tasse) de bleuets, 2 tranches de fromage, 2 fanes de betteraves ou feuilles de laitue flétrie, du zeste de citron, un peu d'herbes fraîches et une autre tranche de pain.
4. Griller à la poêle à feu moyen-élevé environ 5 minutes, jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée et appétissante.



Astuces de consommation

Vous n'avez pas de fanes de betteraves sous la main? N'hésitez pas à donner une seconde vie aux surplus de salade de la veille, ramollis par la vinaigrette. Vous n'y verrez que du feu!

Lorsque vous faites un repas de type « planche de charcuteries et fromages » et qu'il y a plusieurs petits restants de fromages, pensez à les conserver au congélateur, en vue de faire ce type de recette de sandwich grillé vide-frigo.



CRÈME GLACÉE MAISON AUX BLEUETS SAUVAGES ET AUX SURPLUS DE THÉ

Nombre de portions : 6 à 8

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de refroidissement : 6 heures minimum

Congélation : se conserve 3 mois

Ingrédients

- 625 ml (2 ½ tasses) de crème fouettée ou de crème de coco
- 1 conserve de 300 ml de lait condensé sucré ou 250 (1 tasse) de sucrant au choix (miel, sirop d'érable, confiture, etc)
- 30 ml (2 c. à soupe) de restes de thé matcha ou de thé en poudre (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages frais ou surgelés

Préparation

1. Dans un bol de taille moyenne, verser la crème et fouetter au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous.
2. Ajouter le lait condensé sucré ou le sucrant et le thé en poudre. Battre environ 2 minutes, jusqu'à l'obtention de pics fermes.
3. Ajouter les bleuets et mélanger à l'aide d'une cuillère.
4. Congeler pendant au moins 6 heures avant de déguster.



Astuces pour profiter de la crème glacée de plusieurs façons

Cette crème glacée est parfaite pour passer vos surplus de crème fouettée.

Vous désirez transformer votre surplus de crème glacée en tarte? Il suffit de verser le mélange à crème glacée (liquide) dans une croûte de noix ou de biscuits Graham et de la congeler pendant environ 90 minutes. Garnissez ensuite le gâteau de petits fruits, de noix, et le tour est joué !

Vous faites un brunch ? Remplacez le liquide de votre recette de gaufres par de la crème glacée! Vous obtiendrez des gaufres riches et gourmandes, pour un déjeuner décadent.



Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Merci également au Syndicat des producteurs de bleuets du Québec - La Perle Bleue pour leur soutien dans ce cahier.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.



Québec 



- le bleuet -
perle
des p'tits fruits

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**
Florence-Léa Siry

Photographe
Josiane
de la Sablonnière

Révision
Amaryllis Ricard-Lafond
Mario Lalancette