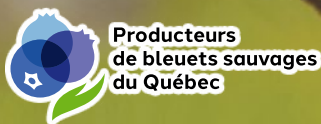


# COUP DE CŒUR POUR LES BLEUETS SAUVAGES DU QUÉBEC !



# LE PLAISIR... UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes ainsi que les Producteurs de bleuets sauvages du Québec sont heureux de présenter ce guide sur les bleuets sauvages. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, nutritionniste et porte-parole du Mouvement J'aime les fruits et légumes, sont bons afin de mieux connaître et apprécier ces petits fruits tellement savoureux !



Julie DesGroseilliers, Dt.P.



Le Mouvement J'aime les fruits et légumes est la plus grande campagne de sensibilisation au Québec, dont la mission est d'encourager les Québécois à intégrer davantage de fruits et légumes dans leurs habitudes de vie... et de leur donner envie d'en manger plus souvent!



Les Producteurs de bleuets sauvages du Québec ont pour mandats de regrouper tous les producteurs de bleuets sauvages domiciliés au Québec, l'étude et le développement des intérêts socio-économiques et moraux des producteurs, de coopérer à la vulgarisation de la science agronomique et de renseigner les producteurs sur toutes questions reliées à la production et à la recherche.

## RÉDACTION ET COORDINATION

- Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière  
juliedesgroseilliers.com
- L'équipe du Mouvement J'aime les fruits et légumes

## COLLABORATEURS

- Producteurs de bleuets sauvages du Québec
- Massy Forget Langlois relations publiques



## LE POUVOIR DU BLEU

Selon de nombreuses études, le bleuet sauvage contiendrait la **plus forte activité antioxydante**, surpassant celle de la pomme grenade, des fraises et des canneberges. En plus d'être un véritable entrepôt d'antioxydants, le bleuet sauvage semble contenir de puissants composés anti-inflammatoires, les polyphénols. Il n'est donc pas surprenant qu'on lui accorde de nombreuses vertus notamment liées au vieillissement du cerveau et l'amélioration de la circulation sanguine, soutenant ainsi la santé cardiovasculaire et métabolique en général. Bref, le bleuet sauvage semble représenter un véritable élixir pour vieillir en santé! Qui plus est, selon certaines études, il serait également bénéfique pour la mémoire et le microbiote intestinal.

### VALEUR NUTRITIVE DU BLEUET SAUVAGE CRU

Pour 250 ml (1 tasse) = 2 portions de fruits

TENEUR		% VALEUR QUOTIDIENNE
ÉNERGIE	92 calories	
PROTÉINES	2g	
GLUCIDES	19g	
FIBRES	4g	16 %
VITAMINE C	28mg	45 %
POTASSIUM	115mg	3 %

SOURCE : Fichier canadien sur les éléments nutritifs - Santé Canada



## POURQUOI CHOISIR LE BLEUET SAUVAGE DU QUÉBEC ?

Tout simplement parce qu'il apporte à la région, à la province et même à tout le pays autant de bienfaits sur le plan économique que pour votre santé.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

On trouve les fibres dans la chair et la peau des bleuets sauvages, elles contribuent notamment à une bonne santé digestive.



## À FAIRE BLEUIR D'ENVIE !

Toute l'année, rendez-vous au comptoir des surgelés pour vous procurer les bleuets sauvages et ainsi profiter de tous les bienfaits de cette précieuse baie dont la réputation n'est plus à faire.

Quant à la cueillette du bleuets sauvage, elle s'avère toujours aussi populaire auprès des grands comme des petits ! Que ce soit pour des raisons économiques, en tant qu'attraction touristique, dans un but alimentaire ou tout simplement pour le plaisir, cette véritable manne bleue fascine toujours autant. Nous vous invitons à profiter de la période de cueillette pour constituer vous-mêmes vos réserves de bleuets sauvages dans des bleuetières privées, touristiques ou même en forêt.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si Mère Nature est clément, la cueillette des bleuets sauvages s'échelonne de la fin juillet jusqu'à la mi-septembre.

Pour connaître les sites de cueillette, visitez [bleuetsduquebec.ca](http://bleuetsduquebec.ca).

## CONSERVEZ PRÉCIEUSEMENT VOS BLEUETS SAUVAGES

- Gardez vos bleuets sauvages frais et non lavés dans un **contenant hermétique** pendant sept jours au frigo. N'oubliez pas de retirer les fruits endommagés, car ils gâteront les autres.
- Prenez soin de **bien assécher** vos bleuets sauvages frais avant de les congeler (sans les laver) dans des sacs conçus à cet effet. Vous pourrez ainsi prélever la quantité désirée au moment voulu, car les bleuets sauvages resteront libres dans leur emballage.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La culture du bleuët sauvage du Québec est devenue la plus importante culture fruitière au pays.

Le Grand Feu de 1870 de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, qui a dévasté une superficie de 3900 km<sup>2</sup>, serait à l'origine de la multiplication des plants de bleuëts sauvages.

Le bleuët sauvage est exporté dans plus de 30 pays dont les États-Unis, le Japon, l'Allemagne et le Royaume-Uni, qui en sont friands non seulement pour son goût exquis mais aussi, pour ses nombreuses vertus pour la santé.

## LES COUPS DE CŒUR DU BLEUËT SAUVAGE DU QUÉBEC

Délectable petite baie violacée, le bleuët sauvage, frais ou surgelé, ajoute **savoir et couleur** à votre menu quotidien :

- Le bleuët sauvage prend plaisir à agrémenter vos **petits déjeuners** : crêpes, gaufres, muffins, céréales, smoothies, yogourts, fromage cottage... tous sont ravis de se réveiller aux côtés de cette petite baie bleue ;
- Séché, il aime également se faufiler dans les **salades-repas**. Les fromages apprécient également sa compagnie, avec ou sans noix ;
- Compagnon de tous les jours, le bleuët sauvage adore « se la couler douce » **en sauce** avec le porc, le poulet et le gibier, ou faire la vedette dans une **vinaigrette** ;
- Polyvalent, il aime se mélanger à **diverses épices** : cardamome, cannelle, coriandre, gingembre, macis, poivre de Cayenne, muscade et vanille. Quant aux **herbes fraîches**, le thym, la menthe et le basilic ne sont pas en reste ;
- Le bleuët sauvage sait aussi s'intégrer aux **plus raffinés** comme la pâte d'amande, les liqueurs de framboises ou d'oranges ;
- Finalement, le bleuët sauvage adore se sucrer le bec ! Vos **desserts** seront ravis de lui accorder une place de choix tels que les desserts au lait (tapioca, pouding au riz), les crèmes glacées et les salades de fruits.

# NÉ DE LA TERRE, BLEU PAR NATURE

Au Québec, le **bleuet sauvage** est récolté sur deux types de territoire, soit la forêt et les bleuetières. Contrairement au bleuet en corymbe, qui provient de semis plantés en rangées, le bleuet sauvage du Québec pousse librement, presque exclusivement dans les bois et les montagnes de la forêt boréale. Il en résulte un bleuet plus petit et plus sucré que son cousin cultivé.

Le moment fort de la récolte des bleuets sauvages est au mois d'août alors que les fruits ont atteint leur pleine maturité gustative et leur belle couleur bleue éclatante. Ils sont cueillis au râteau dans les régions boisées, alors qu'en bleuetière, les bleuets sauvages sont récoltés mécaniquement.

Les bleuets sauvages sont ensuite **triés, nettoyés et surgelés dans les 24 heures suivant leur récolte**, et ce, à l'aide d'une méthode favorisant la préservation de leur goût et de leur valeur nutritive. Congelées, ces précieuses baies peuvent se conserver jusqu'à 2 ans sans perdre leur saveur et bénéfiques pour la santé !

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le **bleuet sauvage surgelé** est de loin le marché d'exportation le plus exploité au Québec. En saison, plus de 95 % de la production québécoise de bleuets sauvages est vendue sous forme congelée !



## PETITE BAIE SANTÉ

Frais ou surgelés, crus ou cuits ou bien séchés, toutes les façons sont bonnes pour manger des bleuets sauvages et ainsi, faire le plein de substances bénéfiques pour la santé. En raison de leurs composés végétaux naturels puissants (dont les anthocyanes) et de leur forte activité antioxydante, les études suggèrent que la consommation régulière de bleuets sauvages peut améliorer certains aspects de la santé métabolique. La santé métabolique fait référence à la santé cardiaque, la santé intestinale, la santé du cerveau, l'équilibre énergétique, la régulation de la glycémie, et à d'autres aspects.

**Surgelés, les bleuets sauvages ne contiennent aucun sucre ajouté ni agent de conservation** : que des fruits gorgés de saveur et de bienfaits à 100 %. Pratiques et faciles à préparer, les bleuets sauvages surgelés sont **disponibles 12 mois par année**. Polyvalents, ils sont toujours prêts à être incorporés à vos recettes préférées. Les bleuets sauvages surgelés du Québec représentent un choix sensé, peu importe la saison!

## LE BLEUET SAUVAGE : UNE INDUSTRIE FLORISSANTE AU QUÉBEC

Saviez-vous que, lors d'une bonne saison, il est possible de récolter plus de **100 millions de livres de bleuets sauvages** au Québec? Il va sans dire que le bleuet sauvage est une des industries les plus importantes dans la province, plus particulièrement au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Depuis le début des années 2000, la valeur de la production de bleuets sauvages est en croissance constante. On y compte environ **300 producteurs** et plus de **40 000 hectares de production**. La réputation « santé » des bleuets sauvages en fait assurément l'un des petits fruits les plus en demande sur le marché!

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La couleur bleu éclatant des bleuets sauvages provient des anthocyanes, des pigments naturels aux effets protecteurs, qui fascinent autant les consommateurs que la communauté scientifique.



## Burger au chutney de bleuets sauvages

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 25 minutes

Portions : 4

### Ingrédients

#### POUR LE CHUTNEY:

- 500 g (2 tasses) de bleuets sauvages du Québec surgelés, décongelés
- 80 ml (1/3 tasse) de miel, ajoutez au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre
- 1/2 oignon rouge, haché finement
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé (ou 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre en poudre)
- 1 à 2,5 ml (1/4 à 1/2 c. à thé) de piment de Cayenne (ajuster selon votre goût)
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Zeste d'un citron, au goût

#### POUR LE BURGER:

- 500 g de poitrine de poulet
- Sel et poivre au goût
- 4 tranches de fromage brie
- 4 pains à burger
- Chutney aux bleuets
- 250 ml (1 tasse) de roquette

### CONSEIL

Le chutney est également délicieux pour accompagner vos fromages préférés ou des grillades.

## Préparation du Chutney:

1. Chauffer une casserole à feu moyen.
2. Ajouter les bleuets sauvages décongelés, l'oignon, l'ail et le gingembre dans la casserole. Remuer pour bien répartir.
3. Incorporer le miel, le vinaigre, la cannelle, le piment de Cayenne, le sel et le zeste de citron. Mélanger bien.
4. Porter le mélange à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 20-25 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les bleuets sauvages éclatent et que le mélange épaississe.
5. Vérifier la consistance du chutney. Il doit être épais mais encore légèrement coulant. Si nécessaire, laisser mijoter quelques minutes supplémentaires.
6. Verser le chutney chaud dans des bocaux propres, en laissant 1 cm d'espace en haut.
7. Fermer hermétiquement les bocaux et laisser refroidir à température ambiante pendant environ une heure avant de conserver au réfrigérateur.

## Préparation du Burger:

1. Couper les 2 poitrines de poulet (500g) en deux afin d'obtenir quatre morceaux (125g chacune).
2. Assaisonner les morceaux de poulet avec du sel et du poivre.
3. Chauffer une poêle à feu moyen. Faire cuire les morceaux de poulet pendant environ 6-7 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne de 74°C (165°F).
4. Ajouter une tranche de fromage brie sur chaque morceau durant la dernière minute de cuisson pour qu'elle fonde.
5. Griller les pains à burger légèrement dans la poêle ou au grille-pain.
6. Assembler les burgers : sur le pain du bas, déposer un morceau de poulet avec le fromage, ajouter une cuillère de chutney aux bleuets sauvages, puis une poignée d'arugula. Refermer avec le pain du dessus.
7. Servir immédiatement avec des frites ou une salade.

## Smoothie aux bleuets sauvages et à la lime

Préparation : 10 minutes

Portions : 2

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec
- 150 ml (2/3 tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Jus d'une lime
- 4 feuilles de menthe fraîche

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans le mélangeur jusqu'à ce que ce soit homogène.
2. Verser dans votre verre favori et déguster.





## Sandwich grillé au fromage et aux bleuets sauvages

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 4

### Ingrédients

- 8 tranches de pain
- 45 ml (3 c. à soupe) de corps gras à tartiner (beurre, margarine)
- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés, décongelés
- 8 tranches 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, 60 ml (¼ tasse) de bleuets, 2 tranches de fromage, 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.

## Vinaigrette aux bleuets sauvages

Préparation : 5 minutes

Cuisson : aucun

Portions : 500 ml (2 tasses)

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec 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

### Préparation

1. 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.



## Sucettes glacées aux bleuets sauvages

Préparation : 10 minutes

Congélation : au moins 4 heures

Portions : 4 sucettes de 80 ml

### Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de boisson de soya ou de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 175 ml (¾ tasse) de bleuets sauvages du Québec surgelés
- 175 ml (¾ tasse) de yogourt à la vanille

### Préparation

1. Au mélangeur, déposer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance bien lisse.
2. Verser le mélange de bleuets dans les moules à sucettes glacées et insérer les bâtonnets au centre des moules.
3. Congeler pendant 4 à 6 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit bien ferme.

Cet ouvrage est la propriété du Mouvement J'aime les fruits et légumes. Toute traduction, reproduction ou adaptation des textes, illustrations et photos, par quelque procédé que ce soit, en tout ou en partie, du présent ouvrage, est strictement interdite sans l'autorisation écrite du Mouvement J'aime les fruits et légumes. Références disponibles sur demande.



Pour nous joindre :

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca)

Site Internet : [jaimefruitsetlegumes.ca](http://jaimefruitsetlegumes.ca)

 [www.facebook.com/Jaimelesfruitsetlegumes](https://www.facebook.com/Jaimelesfruitsetlegumes)

 [www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes)

 [www.tiktok.com/@mouvementjmfl](https://www.tiktok.com/@mouvementjmfl)

[bleuetsduquebec.ca](http://bleuetsduquebec.ca)  
[wildblueberryassociation.ca/fr/](http://wildblueberryassociation.ca/fr/)  
[#JMFL](https://twitter.com/JMFL) [#FièrementBleuetSauvage](https://twitter.com/FièrementBleuetSauvage)



Producteurs  
de bleuets sauvages  
du Québec



