



# Coup de cœur

pour les **bleuets sauvages**  
du **Québec!**



# Le plaisir... un travail d'équipe !

L'Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL) ainsi que le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec (SPBQ) sont heureux de présenter ce guide sur les bleuets sauvages. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure, conférencière et porte-parole de la campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », sont bons afin de mieux connaître et apprécier ces petits fruits tellement savoureux !

L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais et qui, par le biais de sa campagne « J'aime 5 à 10 portions par jour », incite les Québécois(es) à augmenter leur consommation de fruits et légumes.

Le SPBQ a pour mandats de regrouper tous les producteurs de bleuets domiciliés au Québec, l'étude, la défense 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.



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

## Rédaction et coordination

- + Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière | [saveursnutrition.com](http://saveursnutrition.com)
- + L'équipe de l'AQDFL

## Collaborateurs

- + Gervais Laprise, SPBQ
- + Massy Forget Langlois relations publiques
- + EDIKOM

Cet ouvrage est la propriété de l'Association québécoise de la distribution de 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 de l'AQDFL.

### POUR NOUS JOINDRE :

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca) | Site Internet : [www.jaime5a10.ca](http://www.jaime5a10.ca) | Facebook : [facebook/jaime5a10](https://facebook.com/jaime5a10)





## 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. Il n'est donc pas surprenant qu'on lui accorde de nombreuses vertus notamment liées au vieillissement, aux maladies cardiovasculaires et à la prévention de divers cancers. Bref, le bleuet semble représenter un véritable élixir pour vieillir en santé! Qui plus est, selon certaines études, il serait également bénéfique pour la mémoire et pour diminuer la progression de maladies comme l'Alzheimer et le Parkinson.

### VALEUR NUTRITIVE DU BLEUET SAUVAGE CRU

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

	TENEUR	% VALEUR QUOTIDIENNE
ÉNERGIE	90 calories	
PROTÉINES	2 g	
GLUCIDES	19 g	
FIBRES	4 g	16 %
VITAMINE C	28 mg	45 %
POTASSIUM	114 mg	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 ?

► La **vitamine C** joue un rôle dans le développement et la santé des os, des cartilages, des dents et des gencives.





## Le saviez-vous ?

- ▶ Si Mère Nature est clémente, la cueillette des bleuets sauvages débute au cours de la **première semaine du mois d'août** et dure plus ou moins **quatre semaines**.
- ▶ On compte aujourd'hui plus de **400 producteurs** de bleuets sauvages au Québec.



## 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 perle bleue dont la réputation n'est plus à faire. Quant à la cueillette du bleuet 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.

---

## Conservez précieusement vos bleuets sauvages

- + Gardez vos bleuets sauvages frais 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.
- + **Rincez** vos bleuets sauvages frais seulement avant leur consommation.



## Les coups de cœur du bleuet sauvage du Québec

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

- + Le bleuet 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 bleuet sauvage adore « se la couler douce » **en sauce** avec le porc, le poulet et le gibier ;
- + Versatile, 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 bleuet sauvage sait aussi s'intégrer aux **plus raffinés** comme la pâte d'amande, les liqueurs de framboises ou d'oranges ;
- + Finalement, le bleuet 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.

### Le saviez-vous ?

► La culture du bleuet 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 3 900 km<sup>2</sup>, serait à l'origine de la multiplication des plants de bleuets sauvages.

► Le bleuet 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**.



# Culture d'une perle bleue sauvage

Au Québec, le **bleuet sauvage est récolté sur deux types de territoire**, soit **la forêt** et **les bleuetières**. Contrairement au bleuet cultivé, 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. Fait d'exception : la récolte du bleuet sauvage en forêt est effectuée dans les secteurs où des coupes forestières récentes ou des incendies forestiers ont eu lieu. Il en résulte un bleuet plus petit et plus sucré que son cousin cultivé.

La cueillette des bleuets sauvages s'effectue 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 que les bleuets de champs sont récoltés mécaniquement ou semi-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 et ainsi, faire le plein de substances bénéfiques pour la santé.

**Surgelés, les bleuets sauvages ne contiennent aucun sucre 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**. Versatiles, ils sont toujours prêts à sauter dans les smoothies, les muffins et les scones. Décongelés et accompagnés de leur savoureux jus, les bleuets sont charmants pour escorter les yogourts, les crêpes, les gaufres et les pains dorés. Cuisinés, ils font d'excellentes sauces, des coulis, des garnitures pour les croustades, les tartes et les gâteaux. Faciles à préparer et à incorporer dans 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 qu'on récolte en moyenne près de **60 millions de livres de bleuets sauvages** chaque année au Québec ? Il va s'en dire que le bleuet 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 plus de **400 producteurs**, plus de **28 000 hectares de production** et ce, pour une recette économique brute d'environ 45 millions de dollars annuellement. La réputation « santé » des bleuets sauvages en fait définitivement l'un des petits fruits les plus en demande sur le marché !





# Poitrine de porcelet confite

**Préparation:** 30 minutes  
**Cuisson:** environ 3 heures  
**Portions:** 6

## INGRÉDIENTS

- + 1 poitrine de porcelet d'environ 1 kg (2,2 livres)
- + Gros sel en quantité suffisante
- + Quelques gousses d'ail, un bouquet de thym, poivre noir entier en quantité suffisante
- + Gras de canard en quantité suffisante (environ 2 litres) pour recouvrir la viande (se trouve facilement en boucherie)
- + 125 ml (½ tasse) de yogourt gras (méditerranéen) nature
- + 300 ml (1 ¼ tasse) de crème 35 % m.g.
- + 1/2 citron
- + 125 ml (½ tasse) de vin rouge
- + 125 ml (½ tasse) de sucre
- + 425 ml (1 ¾ tasse) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés, décongelés
- + 12 à 15 pommes de terre rattes cuites

## PRÉPARATION

### POITRINE CONFITE

1. Dégorger la poitrine au gros sel avec l'ail, le thym haché et le poivre noir pendant 24 heures.
2. Dessaler la pièce de viande et l'immerger dans le gras de canard. Faire cuire à très petits bouillons pendant au moins 3 heures et laisser tiédir. Enlever les cartilages et le gras superflus. Laisser refroidir à plat au frigo.

### CRÈME FRAÎCHE

3. Mélanger le yogourt, la crème et le jus du demi-citron, laisser reposer pendant 24 heures au réfrigérateur et bien mélanger.

### LAQUE AU VIN ROUGE ET BLEUETS SAUVAGES

4. Flamber le vin rouge afin d'évaporer l'alcool, ajouter le sucre et laisser fondre. Finir la cuisson avec les bleuets sauvages.
5. Lorsque la texture est celle d'un caramel, passer la laque au mélangeur et au tamis, afin d'éliminer tous les résidus. Réserver.

### ASSEMBLAGE

6. Chauffer la viande dans la laque. Garnir les pommes de terre rattes de crème fraîche. Au goût, assaisonner d'herbes fraîches (persil, ciboulette).

Recette du chef **Martin Juneau**  
Restaurant Pastaga  
[www.pastaga.ca](http://www.pastaga.ca)







## Couscous aux légumes et aux bleuets sauvages

**Préparation :** 30 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS

- + 250 ml (1 tasse) de jus de légumes
- + 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- + 310 ml (1 ¼ tasse) de couscous
- + 2 carottes, non pelées, en petits dés
- + 1 courgette, non pelée, en petits dés
- + 60 ml (¼ tasse) de noix grossièrement hachées (ex. : Grenoble, pacanes)
- + 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés, décongelés
- + 175 ml (¾ tasse) de pois chiches en conserve, égouttés
- + Sel et poivre
- + 1 pincée de cumin
- + 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- + Au goût, coriandre fraîche, ciselée
- + Au goût, persil frais, ciselé

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de légumes et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.
2. Retirer la casserole du feu puis ajouter le couscous. Laisser reposer pendant 8 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un poêlon, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et y cuire les carottes à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter les noix hachées et bien mélanger.
4. Réunir les mélanges de couscous et de légumes, ajouter les pois chiches et les bleuets sauvages (au goût, réchauffer les bleuets).
5. Ajouter les assaisonnements et les herbes fraîches puis le tour est joué !



## Bruschetta aux tomates et bleuets sauvages

**Préparation :** 30 minutes

**Portions :** 4

### INGRÉDIENTS

- + 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- + 1 pain ciabatta, coupé en 12 tranches
- + 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- + 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- + 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec surgelés, décongelés, le jus réservé
- + 8 tomates moyennes, en dés
- + 1 gousse d'ail, hachée finement
- + 1 bouquet de basilic, émincé (réserver quelques feuilles entières pour la décoration)
- + Au goût, sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive. Déposer les tranches de pain et faire dorer, environ une minute par côté. Réserver.
2. Dans un bol, mélanger le sucre, le vinaigre, le jus de bleuets réservé et le reste de l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre et mélanger à l'aide d'un fouet. Réserver.
3. Au moment de l'assemblage, ajouter les bleuets, les tomates, l'ail et le basilic au mélange de sucre et vinaigre. Remuer délicatement tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement au goût.
4. Déposer les tranches de pain sur une assiette de service. Garnir chaque morceau du mélange de tomates et bleuets, puis décorer de feuilles de basilic. Servir aussitôt.





# Gaufres aux bleuets sauvages et mascarpone parfumé au café

**Préparation:** 10 minutes

**Cuisson:** 3 à 4 minutes

**Portions:** 12 petites gaufres

Recette du chef  
**Jean-François Girard**

## INGRÉDIENTS

### Gaufres

- + 3 œufs
- + 470 ml (1  $\frac{7}{8}$  tasse) de farine
- + 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- + 75 ml (5 c. à soupe) de beurre fondu
- + 75 ml (5 c. à soupe) de sirop d'érable
- + 500 ml (2 tasses) de lait

### Sirop de bleuets sauvages

- + 200 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de bleuets sauvages du Québec, frais ou surgelés, décongelés et égouttés
- + 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre à glacer

### Mousse mascarpone

- + 100 ml (6 c. à soupe) de crème 35 % (à fouetter)
- + 300 ml (1  $\frac{1}{4}$  tasse) de fromage mascarpone
- + 60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de café espresso

## PRÉPARATION

### GAUFRES

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les blancs en neige dans un bol à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique. Réserver les jaunes d'œufs.
2. Dans un autre bol, réunir la farine et la cannelle. Verser le beurre fondu, les jaunes d'œufs et le sirop d'érable au centre du mélange.
3. Ajouter le lait, bien mélanger et incorporer les blancs montés en neige à la spatule. Verser ensuite le mélange dans un gaufrier pour faire environ 12 gaufres et cuire 3 à 4 minutes.

### SIROP DE BLEUETS SAUVAGES

4. Dans une casserole, ajouter les bleuets sauvages et le sucre à glacer, puis porter à ébullition. Réserver pour dressage. Se conserve environ 7 jours au réfrigérateur.

### MOUSSE MASCARPONE

5. Fouetter la crème 35 % et incorporer le fromage mascarpone et l'espresso. Réserver pour dressage. Se conserve environ 2 à 3 jours au réfrigérateur.
6. Garnir les gaufres de sirop de bleuets sauvages et de mousse mascarpone et déguster !



## Crème glacée aux bleuets sauvages du Québec sur bâtonnet

**Préparation :** 10 minutes

**Repos :** 3 à 4 heures

**Portions :** 8

### INGRÉDIENTS

- + 500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages du Québec frais ou surgelés, décongelés
- + 250 ml (1 tasse) de yogourt à 1,5 % m.g.
- + 125 ml (½ tasse) de sucre
- + 2 sachets (5 ml chacun) de sucre vanillé
- + 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- + 100 ml (6 c. à soupe) de crème 35 %
- + 8 bâtonnets de bois ou de cuillères de plastique

### PRÉPARATION

1. Passer les bleuets et le yogourt au mélangeur. Ajouter le sucre, le sucre vanillé et le zeste de citron tout en mélangeant.
2. Fouetter la crème et ajouter délicatement au précédent mélange.
3. Remplir 8 moules d'environ 100 ml de la préparation et congeler pendant 1 heure.
4. Placer le bâtonnet ou la cuillère dans chaque moule et congeler encore 2 à 3 heures.
5. Démouler avant de servir.



## Smoothie express aux bleuets sauvages du Québec

**Préparation :** 5 minutes

**Portions :** 2

### INGRÉDIENTS

- + 175 ml (¾ tasse) de bleuets sauvages du Québec, frais ou surgelés
- + 175 ml (¾ tasse) de yogourt (vanille, bleuets ou nature)
- + 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (si le yogourt utilisé est nature)
- + 3 glaçons
- + 2 feuilles de menthe (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, incorporer tous les ingrédients et mélanger à intensité élevée jusqu'à consistance désirée.
2. Servir le smoothie dans deux verres, garnir d'une feuille de menthe et savourer !





J'aime 5 à 10 portions par jour

 [jaime5a10.ca](http://jaime5a10.ca)



- le bleuet -  
*perle*  
des p'tits fruits  
[www.perlebleue.ca](http://www.perlebleue.ca)