

Les bleuets de chez nous : des joyaux de super fruits

LES BLEUETS NAINS SAUVAGES FONT PARTIE DE LA RICHE FLORE INDIGÈNE DU QUÉBEC. ILS ÉVOQUENT LE SOUVENIR D'UN MOMENT AGRÉABLE, VOIRE SAVOUREUX. ILS ONT BEAU ÊTRE PETITS, ILS RENFERMENT NÉANMOINS UNE MINE INCALCULABLE DE VERTUS.

par Michèle Foreman

Au mois d'août, c'est le temps de cueillir ces petits fruits bien charnus et juteux aux reflets argentés. Au Québec, le bleuets est le nom donné au fruit de l'airelle à feuilles étroites, une espèce voisine de la myrtille, une plante de la famille des astéracées. Il se retrouve à l'état sauvage dans les champs et dans la toundra de l'est du Canada et est officiellement reconnu comme un fruit indigène d'Amérique du Nord.

Mais tous les bleuets ne sont pas égaux. De fait, les bleuets sauvages, plus petits et plus goûteux, ont beaucoup plus à offrir. Outre leur saveur plus prononcée, ils contiennent plus d'antioxydants que les gros bleuets de culture. Parmi les substances naturelles renfermées dans le bleuets, ce sont les anthocyanines qui leur confèrent cette couleur de bleu intense si distinctive.

Les bleuets sauvages sont disponibles frais pendant le mois d'août et surgelés pendant toute l'année. Avec seulement 45 calories par portion de 125 ml, ils procurent des éléments précieux pour chaque calorie consommée, ce qui fait d'eux de véritables champions.



L'Effet Bleu, de l'or en bouteille!

OÙ SITUER LE BLEUET DANS LE MARCHÉ

Malgré l'augmentation de la production mondiale, qui oscille autour du milliard de livres annuellement, l'augmentation de la demande de consommation semble suivre celle de la production. L'année dernière, au Québec, la récolte a atteint 74 millions de livres. Avec une récolte en bleuëtière supérieure à la normale, le désintérêt pour la récolte en forêt est cependant notable.

SUR LE NET...

TOMRA

Cherchez-vous à devenir plus vert ?
Automatisez la récupération
de vos contenants consignés avec Tomra.

www.tomranorthamerica.com

l'alimentation

Le média de l'industrie alimentaire québécoise

www.l-alimentation.com

VOUS DÉSIREZ VOUS AFFICHER DANS CETTE SECTION ?

Envoyez-nous votre logo, un descriptif
de quelques mots et votre adresse Internet !

COÛT : 250 \$ • TÉLÉPHONE 514 271-6922



Ah! les beaux et bons bleuets à déguster en toutes occasions.

Deux entreprises se partagent le marché des fruits surgelés au Saguenay-Lac-Saint-Jean, soit **Bleuets Mistassini** et **Les bleuets sauvages du Québec**. Selon l'avis de leur porte-parole, le développement des produits certifiés biologiques, qui représentent 20 millions de livres, est une façon de se démarquer. Les deux entreprises collaborent en matière de suivi auprès des entreprises forestières pour respecter la délimitation des parcelles répondant aux critères de la certification des bleuets cueillis en forêt qui peuvent bénéficier de l'appellation biologique certifiée par l'organisme Quality Assurance International (QAI).

Sur le plan mondial, les pays d'Amérique du Sud, dont le Chili et l'Argentine, ont commencé à produire du bleuets en 2005, et la Chine a emboîté le pas. Ces productions s'ajoutent à celles de la Russie et de la Lituanie où se développe principalement le bleuets en corymbe. Les États-Unis sont aussi des producteurs de bleuets. En fait, depuis 1990, la production se trouve en croissance dans neuf pays. Mais malgré cette évolution, on exporte tout de même 27 000 tonnes des 300 000 tonnes de bleuets sur les marchés internationaux.

Cependant, les vertus du bleuets sauvage, qui se vend plus cher que le bleuets cultivé, ne sont pas à négliger. La recherche sur le bleuets sauvage se révèle d'une aide précieuse aux producteurs québécois. Et on ira plus loin. Le spécialiste **Rémy Lambert**, Ph.D., vice-doyen à la recherche de l'**Université Laval**, vise le développement de produits IGP (Indication géographique protégée), d'abord pour les bleuets de la Côte-Nord, ensuite pour ceux du Saguenay-Lac-Saint-Jean, ce qui s'avérerait un outil précieux pour favoriser le développement régional.

LE POUVOIR DU BLEU

Avant que la science ne découvre les bleuets pour leur richesse en vitamine C, antioxydants et *tutti quanti*, les Amérindiens connaissaient déjà les vertus de ces petits fruits. Parmi ceux-ci, le bleuets nain sauvage (*Vaccinium angustifolium*), différent du bleuets de culture, présente des bienfaits à large spectre sur la santé. Par le biais d'études sérieuses, il a été démontré que le bleuets sauvage fortifie les parois des gros vaisseaux sanguins, pour assurer une meilleure circulation sanguine générale, favorisant le fonctionnement de tous les organes. Les petits vaisseaux sanguins bénéficient d'une irrigation améliorée des yeux, pour la prévention active de pathologies telles que la dégénérescence maculaire, la cataracte et la diminution de la vision nocturne.

Et ce n'est pas tout. Sa consommation aiderait à prévenir l'agrégation plaquettaire et à renforcer le collagène. Elle améliorerait le fonctionnement et la santé des neurones en prévention des maladies neurodégénératives. Riche en polyphénols, plus particulièrement en anthocyanes, le bleuets sauvage présente une puissante activité antioxydante, indice ORAC à l'appui, et aide à contrer l'inflammation systémique. On lui confère un puissant potentiel de protection contre le cancer.

Le Département d'État américain de l'Agriculture (USDA) hisse le bleuets au sommet d'une quarantaine de fruits et de légumes, pour lutter contre les radicaux libres dans les cellules vivantes.

On prétend aussi que le jus de bleuets biologique transformé combattrait l'obésité et le diabète. En fait, le potentiel des petites baies se révèle efficace lorsque le jus du fruit pressé est transformé par une bactérie fermentée, extraite de la pelure du fruit.

L'EFFET BLEU

Guylaine Lalancette et **Denis Labbé** de **Opti Bleu inc.**, une entreprise située à Dolbeau-Mistassini, se spécialisent depuis 2006 dans la transformation des bleuets sauvages nains du Lac-Saint-Jean, avec la mission de faire connaître la force, la richesse et l'impact favorable du bleuets sauvage sur la santé. Deux produits sous label **L'Effet Bleu**, dont les jus en format de 200 ml et 500 ml, résultent du pressage de fruits frais, et rien d'autre. Aucun agent de conservation n'est ajouté, ni sucre également. La qualité a un goût! Le second produit est la poudre pure de bleuets, disponible en format de 30 g. Sans doute la meilleure concentration de poudre de bleuets sur le marché, elle se saupoudre sur tout aliment pour en augmenter la teneur en antioxydants. **a**

Source : La Terre de chez nous

Pour obtenir des renseignements supplémentaires au sujet des producteurs cités dans cet article ou pour toute autre nouvelle, nous vous invitons à communiquer avec l'auteure à l'adresse mimi.foreman@sympatico.ca.

Lectures à dévorer

Les Basiques Légumes, par **Jody Vassalo** chez **Marabout**. Dans la collection bien illustrée *Mon cours de cuisine*, les légumes se raffinent. Racines et tubercules, légumes-fruits, tiges et chardons, oignons et champignons défilent dans les purées, les tajines et les sauces, mais ils sont aussi proposés en fin de repas : soupe sucrée de carottes, brownies à la betterave, gâteau chocolat-courgette, etc.



Cuisiner avec les aliments contre le cancer par **Dr Denis Gingras** et **Dr Richard Béliveau** chez **Le livre de poche**. Enfin disponible dans ce format on ne peut plus pratique, voilà les recettes clés d'une alimentation saine et préventive. Pour apprivoiser le curcuma, le thé vert ou les champignons en cuisine, voici plus de 160 recettes inspirées de traditions diverses et parfois millénaires.

Dans la collection « 500 », chez **Les Éditions Publistar**, quatre nouveaux titres s'ajoutent. Ainsi, 500 recettes se retrouvent sous un thème précis, réunies dans un livre couleur, bien illustré et de format pratique, au prix d'un livre de poche. Chacun contient des propositions et une foule de conseils pratiques. *500 biscuits*, *500 glaces et sorbets*, *500 gâteaux* et *500 cupcakes* procureront beaucoup de plaisir aux gourmands qui voudront réaliser ces recettes pour mieux pouvoir les déguster ensuite!

