

NUTRITION

SUPPLÉMENTATION | ENTREVUE | ALIMENTS | RECETTES

SPÉCIAL
SANTÉ
NUTRITION

Vous avez sûrement entendu parler à maintes reprises des probiotiques, mais savez-vous réellement quel est leur rôle ?

Mieux-Être vous propose d'en apprendre plus sur ces bactéries bienfaisantes.

PAR ANDRÉANNE BRAULT

Découvrez
les bienfaits des
probiotiques



DES BLEUETS SAUVAGES EN TOUTE SAISON

Bleu, rond, juteux et bourré d'antioxydants, le bleuets sauvage du Québec est un délice bien de chez nous! Malgré une saison de récolte assez restreinte, nous pouvons retrouver tout son bon goût et ses qualités nutritionnelles dans nos épiceries, au rayon des surgelés. Et quoi de mieux pour en profiter toute l'année que d'essayer de délicieuses recettes de deux grands chefs québécois: Martin Juneau, du restaurant La Montée, et Jean-François Vachon, du M sur Masson. Une gracieuseté du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec.

PARFAIT GLACÉ AU YOGOURT ET VANILLE, COMPOTE DE BLEUETS SAUVAGES AU BALSAMIQUE

Recette du chef Jean-François Vachon,
restaurant M sur Masson
Pour 6 personnes

INGRÉDIENTS

Beignets

1/3 tasse	eau	80 ml
1 tasse	sucre	240 ml
8	jaunes d'œufs	8
1/2	citron	1/2
2	gousses de vanille	2
2/3 tasse	crème 35% à fouetter	150 ml
2/3 tasse	yogourt nature	150 ml
1 1/2 tasse	bleuets sauvages du Québec	375 ml
3/4 tasse	sucre	180 ml
1/4 tasse	vinaigre balsamique	60 ml

PRÉPARATION

- Dans une casserole, mélanger l'eau et le sucre et faire cuire à 118 °C (environ 250 °F) (utiliser un thermomètre à bonbon).
- Dans un bol, mettre les jaunes d'œufs, ajouter le zeste d'un demi-citron râpé ainsi que deux gousses de vanille fendues et grattées et mélanger le tout.
- Verser petit à petit sur le mélange de sucre bouillant, en fouettant, continuer jusqu'à ce que le mélange ait refroidi.
- Dans un bol, fouetter la crème et y ajouter délicatement le yogourt égoutté, ajouter le tout à la préparation en mélangeant bien mais doucement.
- Verser dans un moule rectangulaire et laisser au congélateur pour au moins 6 heures.
- Dans une casserole, cuire les bleuets sauvages du Québec, le sucre et le vinaigre balsamique pendant 15 minutes à feu doux et laisser refroidir à la température de la pièce.
- Démouler le parfait en passant rapidement le moule sous l'eau chaude avant de le retourner sur un plat.
- Couper six tranches de parfait glacé, déposer chacune dans une assiette et ajouter une bonne cuillère de bleuets au balsamique.
- Décorer avec une feuille de menthe (facultatif).

INGRÉDIENTS

3	jaunes d'œufs	3
2	feuilles de gélatine	2
1 tasse	chocolat blanc	250 ml
2 tasses	crème 35 %	500 ml
¼ tasse	sucre	60 ml
1	œuf moyen	1
¼ tasse	beurre	60 ml
½ tasse	farine	125 ml
½ tasse	bleuets sauvages du Québec	125 ml

PRÉPARATION

Pot de crème

- Mettre dans un bol les jaunes d'œufs, les feuilles de gélatine et le chocolat blanc.
- Dans une casserole, porter la crème à ébullition, puis la verser dans le mélange préalablement préparé. Mélanger avec un fouet. Verser le mélange homogène dans des pots (tasse de café, verre, etc.) et laisser figer au réfrigérateur.

Quatre-quarts

- Battre le sucre avec l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporer le beurre et la farine. Étendre sur une plaque à biscuit et cuire au four 350 °F (176 °C).
- Lorsque froid, tailler des dés ou casser des morceaux. Baisser le four à 100 °F (38 °C) et laisser ces morceaux de gâteau sécher sur une plaque à biscuit au four.

Bleuets sauvages

- Mélanger les bleuets sauvages du Québec avec un peu de sucre.
- L'assemblage est encore plus simple : mettre les bleuets sauvages et les brisures de quatre-quarts par-dessus le mélange de chocolat et savourer !

POT DE CRÈME AU CHOCOLAT BLANC, SALADE DE BLEUETS SAUVAGES ET BRISURES DE QUATRE-QUARTS

Recette du chef Martin Juneau, restaurant La Montée
Pour 6 personnes