

<http://www.canoe.com/artdevivre/cuisine/article1/2009/07/30/10313541-ca.html>



Article complet.

Les bienfaits du bleuët

Le bleuët est un super petit fruit qui contient une tonne d'antioxydants et qui se prête à presque tous les plats. Découvrez pourquoi vous devriez en manger plus souvent et des recettes succulentes à essayer.
Par Myreille Simard

Faites des provisions

Surveillez bien l'arrivée du bleuët sauvage du Québec frais dans les marchés publics et les supermarchés. Le mois d'août s'annonce prometteur pour la récolte des petits fruits. Vous cherchez une activité familiale agréable? Allez vous-même ramasser vos bleuëts à l'une des fermes qui offrent le service d'auto-cueillette. Vous aurez le plaisir de choisir un à un vos bleuëts et de vous assurer de leur fraîcheur.

Truc de congélation

Étendez d'abord les bleuëts sur une tôle à biscuits recouverte de papier ciré que vous placerez ensuite au congélateur quelques heures. Cette étape empêchera que tous les bleuëts ne s'agglutinent ensemble. Faites durer le plaisir tout au long de l'année, en faisant provision de bleuëts sauvages que vous congèlerez pour ensuite les intégrer dans vos recettes favorites. Sachez que l'on peut aussi se procurer des bleuëts sauvages du Québec au comptoir des produits surgelés, et ce, 12 mois par année. Mettez ensuite les bleuëts dans des pots, dans des sacs de congélation ou encore dans chacun des compartiments d'un récipient à glace. Vous pourrez ensuite en utiliser qu'une petite quantité à la fois.

Petit fruit santé

La saveur unique et les bienfaits sur la santé des bleuëts sauvages sont bien réels. Les bleuëts sauvages contiennent davantage d'antioxydants naturels, des composés qui aideraient à contrer le vieillissement cellulaire et à protéger contre les maladies du cœur, mais c'est surtout pour son goût sucré si unique que l'on apprécie tant cette petite baie! Intégrer le bleuët sauvage, frais ou surgelé, à son alimentation quotidienne, est un choix judicieux!

Pour connaître tous les bienfaits associés aux bleuëts sauvages du Québec et découvrir de savoureuses recettes créées par des chefs québécois, veuillez consulter le site Internet du Syndicat des producteurs de bleuëts sauvages du Québec: www.spbq.ca

Quelques recettes de saison



Recette à découvrir.

Beignets de chèvre

| | |
|----------------|------------|
| Type de plat : | Entrées |
| Portions : | 8 portions |
| Préparation : | nd |
| Cuisson : | nd |

Ingrédients

Beignets

- 1 tasse (250 g) de fromage de chèvre Bouc émissaire (ou autre)
- 1 tasse (250 ml) de chapelure panko (tempura)
- 1 tasse (250 ml) de chapelure panko (tempura)
- 5/6 tasse (200 ml) de farine
- 4 œufs entiers
- ½ tasse (100 ml) de lait à 2 %

Vinaigrette et salade

- 2/3 tasse (150 ml) de porto
- ¾ tasse (165 ml) de bleuets sauvages du Québec
- 1 échalote française
- 2 gousses d'ail
- 2/3 tasse (150 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (50 ml) d'huile de noisette
- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre de porto (ou vinaigre de vin rouge)
- Sel et poivre au goût

- 250 g de bébés épinards

- 1/3 tasse (90 ml) de noix de pin

- 1/3 tasse (80 ml) de bleuets sauvages du Québec séchés

Préparation pour les beignets

Couper le fromage en cubes. Dans trois contenants différents, séparer la farine, la chapelure et un mélange lait et œufs entiers. Passer les cubes de fromage dans la farine, dans le mélange œuf-lait et ensuite dans la chapelure.

Préparation pour la vinaigrette

Verser le porto dans une casserole avec les bleuets sauvages et les écraser avec une fourchette, cuire à feu doux pendant 20 minutes pour obtenir une réduction de 2/3. Ajouter le vinaigre, l'ail et l'échalote hachée et laisser refroidir. Puis ajouter l'huile d'olive et l'huile de noisette et assaisonner, bien mélanger à la main (il est normal que l'huile se sépare).

Mélanger les bébés épinards et les noix de pin avec un peu de vinaigrette et en déposer au centre de chaque assiette. Préchauffer l'huile à 350°F. Plonger les cubes de chèvre panés dans l'huile et frire pendant 3-4 minutes. Laisser refroidir légèrement et déposer sur la salade. Décorer l'assiette avec un filet de vinaigrette ainsi qu'avec quelques bleuets séchés.

Cette recette est une gracieuseté du Syndicat des producteurs de bleuets sauvages du Québec. Pour plus de recettes, visitez le www.spbq.ca



Pot de crème au chocolat blanc et salade de bleuets

Type de plat : Desserts
Portions : 7 portions
Préparation : nd
Cuisson : nd

Ingrédients

- 2 tasses (450 ml) de crème 35%
- 1 tasses (250 ml) de chocolat blanc
- 3 jaunes d'œuf
- 2 feuilles de gélatine
- 1/2 tasse (120 ml) de bleuets sauvages du Québec
- 1/2 tasse (100 ml) de farine
- 1/4 tasse (60 ml) de sucre
- 1/4 tasse (50 ml) de beurre
- 1 œuf moyen

Préparation du pot de crème

Mettre dans un bol les jaunes d'œufs, les feuilles de gélatine et le chocolat blanc. Porter la crème à ébullition puis la verser le mélange préalablement préparé. Mixer avec une mixette à main. Verser le mélange homogène dans des pots (tasses de café, verres, etc.) et laisser figer au réfrigérateur.

Préparation du quatre-quarts

Battre le sucre avec l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse et finir avec la farine. Cuire au four 350oF. Lorsque froid, tailler des dés ou casser des morceaux. Baisser le four à 100oF et laisser ces morceaux de gâteau sécher sur une plaque au four.

Préparation des bleuets

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 savourez.

*Cette recette provient du chef Martin Juneau du restaurant La Montée.
Gracieuseté des Producteurs de bleuets sauvages du Québec www.spbq.ca*

Recette à découvrir.



Poitrine de porcelet confite

Type de plat : Porc
Portions : 6 personnes
Préparation : nd
Cuisson : nd

Ingrédients

- 1 flanc de porcelet d'environ 1 kg (Gaspor ou Porc Meilleur)
- Gros sel en quantité suffisante
- Un bouquet de thym, quelques gousses d'ail, poivre noir entier en quantité suffisante
- Gras de canard en quantité suffisante (environ 2 litres) pour recouvrir la viande (se trouve facilement en boucherie)
- ½ tasse (100 ml) de vin rouge
- 1¾ tasses (400 ml) de bleuets sauvage du Québec
- ½ tasse (120 ml) de sucre
- ½ tasse (100 ml) de yogourt gras (méditerranéen)
- 1½ (300 ml) de crème 35%
- ½ citron

12-15 pommes de terre rattes

Préparation pour la poitrine confite

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

Préparation pour la crème fraîche

Mélanger le yogourt, la crème et le jus du demi-citron, laisser reposer à température de la pièce pendant 24 heures et bien mélanger avant de réfrigérer.

Préparation pour la laque au vin rouge et bleuets sauvages

Flamber le vin rouge afin d'évaporer l'alcool, ajouter le sucre et laisser fondre, finir la cuisson avec les bleuets sauvages.

Lorsque la texture est celle d'un caramel, passer la laque au mélangeur et au tamis, afin d'éliminer tous les résidus. Réserver.

L'assemblage est très simple: chauffer la pièce de cochon dans la laque. Assaisonner les pommes de terre rattes et la crème fraîche. Ajouter des herbes fraîches selon l'envie: persil, oignons verts, ciboulette.

*Ceci est une recette du chef Martin Juneau du restaurant La Montée
Gracieuseté du Syndicat des producteurs de bleuets sauvages du Québec www.spbq.ca*