



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## Début de la saison des bleuets sauvages du Québec La perle bleue de chez nous, bonne pour la santé et l'économie locale !



**Dolbeau-Mistassini, Québec, le 1<sup>er</sup> août 2019** – Les amateurs de bleuets sauvages peuvent pousser un soupir de soulagement : la saison de récolte du bleuet sauvage est officiellement lancée et s'annonce fructueuse grâce à des conditions climatiques avantageuses. Pour l'occasion, les producteurs de bleuets sauvages du Québec invitent les Québécois à profiter des plaisirs de la cueillette et rappellent que la récolte, l'achat et la consommation de cette perle bleue des petits fruits encouragent l'économie d'ici. Vous pouvez dès maintenant déguster les bleuets sauvages fraîchement cueillis dans la plupart des kiosques et marchés publics, alors qu'ils feront leur apparition sur les étagères des épicerie à compter de la première semaine d'août.

« Le bleuet sauvage apporte à la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean, à la province et même à tout le pays autant de bienfaits sur le plan économique que pour la santé. En effet, au Québec, l'industrie génère des centaines d'emplois à temps plein tandis que la production représente quelque 75 millions de dollars annuellement. En plus de contribuer à l'économie locale, les bleuets sauvages du Québec sont reconnus pour leur goût unique et leurs bienfaits démontrés sur la santé », explique Daniel Gobeil, président du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec (SPBQ).

### À chacun sa cueillette

Au Québec, le bleuet sauvage est récolté sur deux types de territoire, soit les bleuetières et la forêt. Il est possible de se rendre directement dans les bleuetières touristiques ainsi que dans la forêt boréale pour les cueillir soi-même, un rendez-vous estival qui plaira assurément aux petits et grands. Pour planifier une visite, le site [bleuetières-touristiques](#) permet de localiser l'ensemble des bleuetières accessibles. Puisque la production de bleuets sauvages est concentrée dans certaines régions du

Québec, soit le Saguenay–Lac-Saint-Jean, la Côte-Nord et l’Abitibi-Témiscamingue mais également dans les régions de la Haute-Mauricie et de la Gaspésie, la cueillette représente une activité parfaite à intégrer à un circuit touristique et gastronomique. Les amateurs de plein air préféreront quant à eux la cueillette en forêt. Pour les accompagner dans leurs recherches de perles bleues, le site Internet [portailpfnl.com](http://portailpfnl.com)<sup>1</sup>, lancé l’année dernière, facilite le repérage de la présence du bleuet sauvage dans différents sites forestiers québécois.

### **Gorgés de saveur et de bienfaits à 100 %**

Les bleuets sauvages se distinguent par leur petite taille, leur goût extraordinaire et leur capacité à lutter contre les maladies. Il en existe des centaines de variétés à l’état naturel. Au grand plaisir de tous, cette diversité leur confère un goût très sucré et intense. Frais ou surgelés, crus ou cuits ou bien séchés, toutes les façons sont bonnes pour manger des bleuets sauvages, et faire ainsi le plein de substances bénéfiques pour la santé. Ils regorgent de composés naturels comme l’anthocyane et possèdent une [capacité antioxydante qui serait deux fois supérieure](#) à celle de son cousin cultivé. Nombreux sont les résultats de recherches qui démontrent que le bleuet sauvage représente un véritable élixir pour vieillir en santé. Il serait bénéfique pour la santé du cœur, la prévention de divers cancers, la mémoire et pour diminuer la progression de maladies comme l’Alzheimer et le Parkinson.

### **Les coups de cœur du bleuet sauvage du Québec**

Bien que la tarte aux bleuets sauvages soit un incontournable délice de l’été, le SPBQ vous invite à ajouter saveur et couleur à votre menu estival avec ces quelques idées que l’on retrouve dans le guide *Coup de cœur pour les bleuets sauvages du Québec*, produit par l’Association québécoise de la distribution des fruits et légumes du Québec, leader du Mouvement J’aime les fruits et légumes :

- Le bleuet sauvage agrémenté à merveille le petit-déjeuner : crêpes, gaufres, muffins, céréales, smoothies, yogourts, fromage cottage... ;
- Séché, ajoutez-le 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 ;
- Polyvalent, il se mélange à diverses épices et fines herbes : cardamome, cannelle, coriandre, gingembre, macis, poivre de Cayenne, muscade et vanille, ainsi que le thym, la menthe et le basilic ;
- Il s’intègre aux plus raffinés comme la pâte d’amande, les liqueurs de framboises ou d’oranges ;
- Finalement, accordez-lui une place de choix dans les desserts au lait (tapioca, pouding au riz), les crèmes glacées et les salades de fruits.

Nous vous invitons à consulter le guide en ligne [ici](#).

### **À propos du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec**

Le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec regroupe plus de 450 producteurs et sociétés de producteurs de bleuets ainsi que les représentants de coopératives. Son mandat est de voir à la défense et au développement des intérêts socioéconomiques des producteurs, ainsi que d’accompagner ces derniers relativement à la production et à la mise en marché du bleuet sauvage.

Le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec est également un fier partenaire du Mouvement J’aime les fruits et légumes, dont l’objectif est de sensibiliser les consommateurs à l’importance de la consommation de fruits et légumes dans l’adoption de saines habitudes de vie.

---

<sup>1</sup> Consulter le [Guide d’utilisation : Portail PFNL](#) pour vous familiariser avec l’utilisation du portail.

Pour obtenir une foule de renseignements sur les bienfaits pour la santé des bleuets sauvages du Québec, des nouvelles recettes où le bleuet sauvage tient la vedette et des adresses de sites de cueillette, consultez le [perlebleue.ca](http://perlebleue.ca).

Participez à la discussion sur la page [Facebook](https://www.facebook.com/perlebleue.ca) (@perlebleue.ca) en utilisant le mot-clic #perlebleue.

- 30 -

**Pour obtenir plus d'information, des photos, des recettes ou encore pour coordonner une entrevue, veuillez communiquer avec :**

Bridget Ann Peterson / Christella Massimo  
Massy Forget Langlois relations publiques  
514 842-2455, postes 26 / 23  
[bapeterson@mflrp.ca](mailto:bapeterson@mflrp.ca) / [cmassimo@mflrp.ca](mailto:cmassimo@mflrp.ca)