

## « Mon histoire d'amour avec le bleuet sauvage du Québec »

Par Anne-Louise Desjardins, gastronome et auteure de livres de recettes



Quand j'étais enfant, mon activité favorite du mois d'août consistait à passer mes matinées en forêt pour cueillir des bleuets sauvages, que marraine apprêtait en de délicieux croustillants, renversés aux bleuets et confitures, qu'elle préparait à la française dans un chaudron en cuivre, avec moitié sucre et moitié fruits.

### Délices pour petits et grands

Maintenant que j'habite à la campagne, j'aime toujours autant aller marcher avec mes chiens pour cueillir des bleuets. Mais pas une semaine ne passe sans que je complète mon butin par une visite au marché pour en faire plus ample provision. J'en fais une délicieuse salade de carottes aux bleuets, un pilaf d'orge et de crevettes aux bleuets, une soupe froide aux bleuets à base de yogourt à la vanille et de cantaloup et une crème au citron étagée aux bleuets. Quand mes petits-fils viennent à la maison, nous préparons des chocolats aux bleuets en faisant fondre, puis refroidir légèrement du bon chocolat, avant d'y plonger les bleuets sauvages et de déposer le mélange par petites cuillères sur du papier parchemin. On laisse refroidir, on déguste et on s'en lèche les doigts... Ou bien je prépare de délicieux wraps en mélangeant fromage ricotta, pépites de chocolat et bleuets sauvages, que j'étends sur des tortillas de blé entier. Les enfants en redemandent!

### Les chefs aussi!

Bien sûr, les crêpes, les scones, les muffins, le pain doré, les shortcakes et les meringues farcies de crème fouettée aux bleuets sauvages sont des favoris, tout comme les smoothies ou les tartes. Mais mon répertoire et celui de plusieurs de mes complices cuisiniers comprend de nombreuses recettes salées ou aigres-douces où le bleuet sauvage est roi. Un exemple? Mon ami Jean-Luc Boulay, du Saint-Amour et du Bistro Chez Boulay, à Québec, prépare une recette de crêpes où il remplace le lait par du jus de bleuets sauvages et ajoute une solide ration de bleuets. Avec du jambon et du fromage râpé, c'est un vrai régal! Sa terrine de gibier au foie gras et aux bleuets est de toutes nos randonnées de kayak de mer. De mon côté, j'adore préparer une salade de pâtes au canard fumé et aux bleuets sauvages ou un pâté de campagne assorti d'un confit d'oignon que j'ai agrémenté de bleuets sauvages.



En entrée, un de mes grands succès lorsque je reçois consiste à servir du jambon séché ou des saucissons biologiques faits dans Charlevoix sur une jolie garniture de laitue boston croquante aux bleuets sauvages, que j'arrose d'une vinaigrette aux bleuets. Avec le saumon, les bleuets sauvages vont aussi à merveille; essayez-les avec le saumon fumé. Vos invités seront séduits! Ils sont aussi savoureux avec le fromage, le poisson blanc ou la volaille. Ajoutez-les dans votre sauce préférée pour le porc, le canard ou le gibier et vous obtiendrez un plat digne d'un grand chef en un tournemain. Il suffit d'ajouter les bleuets à la sauce deux minutes avant la fin de la cuisson.

### Exceptionnellement bons pour la santé

Non seulement les bleuets sont-ils exquis, mais leur couleur vive est un bon indicateur de leurs extraordinaires propriétés nutritionnelles. Il y a quelques années, j'ai eu la chance de rencontrer un éminent chercheur de l'Université Tufts, à Boston, le professeur James Joseph, qui a mené des études exhaustives sur de nombreux fruits et légumes. Ses travaux l'ont conduit à classer les bleuets sauvages parmi les ingrédients présentant le meilleur potentiel pour préserver la santé, devant 40 autres végétaux comestibles, grâce à un contenu exceptionnellement élevé en antioxydants. J'avais été très impressionnée d'apprendre que leurs nombreux pigments colorés étaient riches en phytonutriments, un arsenal puissant qui permet aux bleuets sauvages de lutter efficacement contre l'oxydation causée à leurs cellules par la pollution ou les rayons ultra-violet. Cette protection se transmet aux animaux ou aux humains qui mangent à leur tour les bleuets sauvages; ils voient ainsi leurs cellules protégées contre le développement de maladies chroniques comme l'arthrite ou certains cancers. Le professeur Joseph avait également fait état d'études prometteuses sur la capacité des bleuets sauvages à lutter contre le déclin cognitif lié au vieillissement grâce à l'action puissante d'autres composés contenus dans leur vibrante couleur bleue. Sans parler de leur richesse en vitamines, potassium, folate et en fibres.<sup>1</sup> Voilà de quoi joindre l'utile au délicieux!

Bon appétit!

Anne-Louise

---

#### *À propos d'Anne-Louise Desjardins*

Auteure plusieurs fois primée pour la dizaine d'ouvrages culinaires qu'elle a publiés jusqu'à présent, Anne-Louise Desjardins s'intéresse depuis plus de 20 ans à l'univers des chefs et des producteurs agricoles, de même qu'aux accords mets et vins. Elle en assure d'ailleurs la promotion par le biais de ses nombreuses collaborations avec différents médias, tels la *radio de Radio-Canada*, le quotidien *Le Soleil*, le magazine *Cellier*, ainsi que *La Presse*, *Le Droit*, et les magazines *Ricardo*, *Wine Access* et *Paddling*. Elle est également responsable de la coordination et de la rédaction de nombreuses publications entourant la cuisine et le vin dont celles de l'organisme *La Table des Chefs* et de certains livres de cuisine du magazine *Coup de pouce*. Depuis l'automne 2011, elle dirige le nouveau magazine *Exquis*, consacré aux accords mets et vins, et, depuis juin 2012, travaille en étroite collaboration avec l'hebdomadaire *La Terre de chez nous*, pour lequel elle produit des recettes et des reportages sur l'univers agricole. En plus des prix qui ont couronné certains de ses ouvrages, elle a reçu différentes distinctions en cours de carrière pour son apport exceptionnel au monde du vin et de la gastronomie, dont le prix *Reconnaissance* de la *Fondation Serge-Bruyère* et celui de *Personnalité de l'année 2010* de la *Société des chefs cuisiniers et pâtisseries du Québec*.

---

<sup>1</sup> Source : Joseph, J.A., Nadeau, D.A., Underwood, A. *Variez les couleurs dans votre assiette : mangez santé*, Les Éditions de l'Homme, 2004, 332 pages.