



## BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO

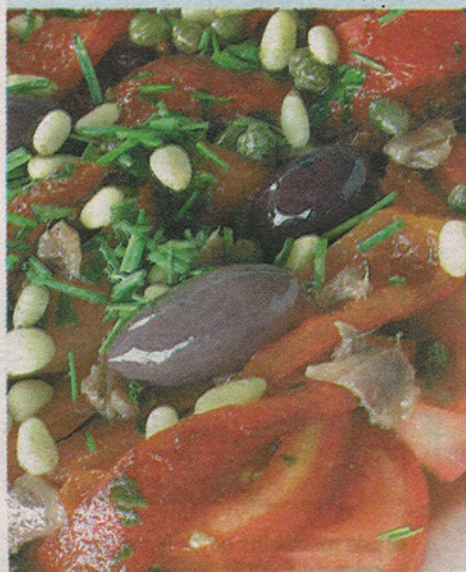
### SALADE DE POIVRONS RÔTIS ET TOMATES

2	poivrons rouges (400 g), coupés en quartiers
4	tomates (480 g), tranchées
6	tomates séchées, hachées
3	filets d'anchois (10 g), hachés
3 c. à t.	de câpres (10 g)
1 c. à s.	de pignons/noix de pin (facultatif) (10 g)
12	olives noires
1/3 tasse	d'huile d'olive extra vierge (85 ml)
1 c. à s.	de vinaigre balsamique (15 ml)
1 c. à s.	de jus de citron (15 ml)
1 c. à s.	de base d'ail et persil (15 ml)
2 c. à s.	de ciboulette fraîche, hachée (5 g)
	sel et poivre au goût

- Couper les poivrons en quartiers, les épépiner et en ôter les tiges. Cuire au barbecue, côté peau vers le bas, sur une grille chaude ou dans le four sous le gril. Quand la peau est noircie par endroits, soit après environ cinq minutes, retourner les poivrons et cuire encore quelques minutes. Transférer dans un bol et laisser refroidir une dizaine de minutes. Peler, couper en lamelles et déposer sur une assiette de service.
- Y ajouter les tomates, les tomates séchées, les anchois, les câpres, les pignons (facultatif) et les olives.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron, la base d'ail et persil et la ciboulette. Saler et poivrer. Battre le tout et le verser sur la salade. Servir.

PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 10 MIN  
TOTAL : 25 MIN

270 CALORIES/PORCION  
DONNE 4 PORTIONS



WWW.SOSCUISINE.COM

## NUTRITION

ISABELLE HUOT DOCTEUR EN NUTRITION | Collaboration spéciale



# Les bleuets sauvages en vedette

**C'**est le 11 août dernier, après deux semaines de retard, que les bleuets sauvages ont fait preuve de suffisamment de maturité pour être récoltés. Si la pluie, abondante cette année, a fait grossir le bleuet, il faut du soleil pour le faire mûrir. La production est concentrée au Saguenay-Lac-Saint-Jean. C'est avec joie que je me suis rendue dans cette très belle région pour voir les cueilleurs à l'œuvre.

Pendant 30-35 jours, les cueilleurs travaillent en forêt avec des râteaux (appelés tapettes) ou dans les bleuetières semi-cultivées de façon semi-mécanique. Pour plusieurs cueilleurs, il s'agit d'un deuxième emploi qui leur permet d'amasser entre 10 000 et 30 000 \$ pendant la récolte. Si le travail est dur physiquement, la bonne humeur est toujours au rendez-vous !

### UNE RENOMMÉE INTERNATIONALE

Les Bleuets sauvages du Québec, une entreprise lancée en 1984 par Jean Eudes Senneville, qui travaille maintenant de concert avec son fils Jean Pierre, a vite atteint une réputation internationale. Les bleuets de l'entreprise, qui compte plus de 30 bleuetières aménagées ainsi que plusieurs cueilleurs en forêt, sont achetés dans plus de 20 pays. Il y a quelques années, l'entreprise a également développé une section biologique qui connaît une belle croissance. À mi-chemin entre le bleuet sauvage traditionnel et le biologique se loge le Boréal, un bleuet cultivé sans pesticides, considéré comme 100 % naturel même s'il ne porte pas la certification bio.

Chaque année, 50 millions de livres de fruits bleus passent par l'une des quatre usines de congélation afin d'être surgelés rapidement après la cueillette. C'est par la qualité de ses fruits que l'entreprise s'est démarquée de par le monde. D'ailleurs, lors d'une de mes visites sur les rives de la baie Georgienne en Ontario, j'ai pu visiter l'entreprise Crofter's qui ne jure que par les bleuets du Saguenay Lac Saint-Jean.

Spécialisée dans la confection de confitures et tartinades biologiques de super fruits (des fruits qui se distinguent par leur teneur en antioxydants), Crofter's se fie sur la qualité des Bleuets sauvages du Québec. Leurs produits offrent une valeur ajoutée, due à la sélection des meilleurs ingrédients. Plus riches en antioxydants que les bleuets cultivés, les bleuets sauvages sont gages de santé. On retrouve les produits Crofter's de plus en plus dans les épiceries fines et magasins d'aliments naturels du Québec.

Personnellement, j'adore la tartinade (une tartinade est moins riche en sucre qu'une confiture) de bleuets sauvages,

- Les Bleuets sauvages du Québec : [www.wild-blueberries.com](http://www.wild-blueberries.com)
- Pour découvrir les superbes confitures et tartinades Crofter's : [www.croftersorganic.com](http://www.croftersorganic.com)



PHOTO COURTOISIE

■ La récolte de bleuets a commencé cette année avec deux semaines de retard.

canneberges, griottes et raisins rouges. J'en ajoute à mon yogourt nature ou encore j'en tartine sur un pain aux noix avec un bon fromage cheddar de la fromagerie Perron, une autre entreprise familiale installée à Saint-Prime au Lac-Saint-Jean.

### LA MAISON DU BLEUET : UNE HALTE INCONTOURNABLE

Le bleuet se déguste nature, dans les yogourts, céréales, sur des crêpes, dans les muffins et biscuits... les idées de recettes sont nombreuses, tant salées que sucrées. À la Maison du bleuet, en plein cœur du village de Saint-Félicien, on trouve une trentaine de produits dérivés du petit fruit. Confitures, gelées, sirop, confit d'oignons, vinaigrettes, bières, vin fortifié se côtoient sur les tablettes. On ne peut passer outre les merveilleux produits de la chocolaterie, dont la ganache aux bleuets ainsi que les fameux bleuets frais dans le chocolat noir ou au lait qui rivalisent avec les célèbres bleuets des pères Trappistes. Offerts lors de ma visite en dégustation, je n'ai pu

m'empêcher de largement dépasser l'apport raisonnable de ces bleuets au chocolat que je recommanderais à titre de nutritionniste...

Si vous ne prévoyez pas de visite au Lac-Saint-Jean sous peu, vous trouverez les produits fabriqués à la Maison du bleuet au Marché des saveurs du Québec (marché Jean Talon) et vous pouvez également faire des commandes par l'intermédiaire leur site Internet.

La Maison du bleuet  
1006, boul. Sacré-Coeur, Saint-Félicien  
(aussi une halte à Chambord)  
418-630-4333  
[www.lamaisondubleuet.com](http://www.lamaisondubleuet.com)

[www.conseilsnutrition.tv](http://www.conseilsnutrition.tv)

[blogue.canoe.com](http://blogue.canoe.com)