



LES BLEUETS SAUVAGES SONT ARRIVÉS !

Commencez votre journée du bon pied avec la perle bleue du Québec

Dolbeau-Mistassini, le 2 août 2021 – C’est le retour de la saison du bleuets sauvage qui connaît, depuis bon nombre d’années, une popularité croissante, autant pour son bon goût que pour ses bienfaits sur le plan économique et la santé. Les producteurs et productrices de bleuets sauvages du Québec vous invitent à faire le plein de la petite « [perle bleue](#) » fraîchement cueillie, que vous pouvez vous procurer dès maintenant aux quatre coins de la province, dans la plupart des kiosques et marchés publics ainsi que dans les magasins d’alimentation.

Plus petit et plus sucré que son cousin cultivé, le bleuets sauvage se trouve principalement au Saguenay–Lac-Saint-Jean, sur la Côte-Nord, dans la Capitale-Nationale et en Chaudière-Appalaches. Le Québec demeurant LA destination pour les vacances estivales cette année, ne manquez pas de vous offrir un séjour dans l’une de ces régions pour participer à la cueillette de bleuets sauvages dans les bleuetières touristiques ou en forêt. Une belle activité à faire en famille, qui encourage l’économie d’ici ! Pour planifier votre activité d’autocueillette, rendez-vous sur le site perlebleue.ca.

Bon au goût et bon pour la santé, sous toutes ses formes !

On ne peut parler du bleuets sauvage sans évoquer ses fabuleux bienfaits sur la santé. Plusieurs scientifiques à travers le monde s’intéressent de près à la petite baie au goût prononcé et à sa capacité à lutter contre les maladies et les troubles liés au vieillissement, tels les maladies cardiovasculaires, certains cancers et l’Alzheimer. On attribue notamment les vertus des bleuets sauvages à leur teneur en anthocyanes, un pigment qui lui confère cette belle couleur bleu foncé. Aussi, ils sont riches en fibres et en vitamine C, tout en ne procurant que 90 calories par tasse. Une portion quotidienne d’à peine 1/3 de tasse de bleuets sauvages (75 ml), frais ou surgelés, suffit pour bénéficier de tout leur potentiel !

Commencez votre journée avec la perle bleue

Êtes-vous comme les près de 60 % des répondants à un sondage¹ qui ont indiqué que, durant le confinement, ils ont cherché à améliorer leurs habitudes alimentaires ? Voilà un truc : s’il y a un moment de la journée propice à la consommation de bleuets sauvages, c’est bien au petit-déjeuner. Pour vous soutenir jusqu’à midi, accompagnez-les d’une source de protéines.

Et comme le télétravail vous fait peut-être économiser du précieux temps après votre levée du lit, vous pouvez en profiter pour essayer ces trois recettes qui se préparent en un tournemain : bol-*smoothie* bleu, *pancakes* de blé entier aux bleuets sauvages et

pouding de chia aux bleuets sauvages et à la noix de coco. Vous pouvez consulter ces délicieuses recettes au perlebleue.ca/recettes.

Pour obtenir plus d'informations sur les bienfaits des bleuets sauvages sur la santé et découvrir des recettes mettant en vedette la perle des p'tits fruits, consultez le site perlebleue.ca.

À propos du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec

Le Syndicat des producteurs de bleuets du Québec regroupe près de 300 producteurs et sociétés de producteurs de bleuets, ainsi que les représentants de coopératives au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Son mandat est de voir à la défense et au développement des intérêts socioéconomiques des producteurs, et d'accompagner ces derniers dans la production et la mise en marché du bleuets 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 consommer des fruits et légumes dans le cadre de saines habitudes de vie.

[1Observatoire de la consommation responsable, École des sciences de la gestion de l'UQAM, avril 2020](#)

-30-

Pour obtenir plus d'informations, des photos ou des recettes, veuillez communiquer avec :

Christella Massimo
Massy Forget Langlois relations publiques
514 531-1264
cmassimo@mflrp.ca