

C'est le temps des

bleuets

Après l'achat, on les transvide rapidement dans un contenant hermétique, sans les laver. Ils se conserveront jusqu'à 10 jours au réfrigérateur. Pour les congeler, on les met sur une plaque après les avoir lavés et bien asséchés, on les congèle jusqu'à ce qu'ils soient fermes, puis on les met dans des sacs de congélation. Ils se conserveront jusqu'à 1 an.

À savoir

De tous nos petits fruits, c'est le bleuets qui contient le plus d'antioxydants, lesquels contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires, le cancer et les troubles liés au vieillissement.

On les choisit fermes, sans traces de moisissure, et on évite les fruits ratatinés.

On les sert nature

ou on les ajoute aux céréales, aux salades de fruits et aux mélanges à crêpes ou à gaufres. On les cuisine dans nos muffins, puddings, confitures, tartes et sauces d'accompagnement pour le porc, la volaille et le gibier.

Petit ou gros?

Le petit bleuets sauvage, qui provient souvent du Lac-Saint-Jean, contient plus d'antioxydants et a une saveur plus marquée et sucrée que son cousin cultivé. L'avantage du bleuets cultivé est qu'il est plus gros et charnu, et qu'on le trouve à l'année dans les supermarchés.



Gâteau pause-café aux *bleuets*

Photo: Geoff George. Stylisme culinaire: Nicole Young. Stylisme accessoires: Catherine Doherty.

12 PORTIONS

■ Préparation: 20 min ■ Cuisson: 50 min

Garniture croquante

1/2 t	farine	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/4 c. à thé	noix de muscade râpée	1 ml
1/4 t	beurre fondu	60 ml

Gâteau aux bleuets

1/3 t	beurre ramolli	80 ml
2/3 t	cassonade tassée	160 ml
2	oeufs	2
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
1 c. à thé	jus de citron	5 ml
1 1/2 t	farine	375 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	yogourt nature	125 ml
2 t	bleuets frais	500 ml

Préparation de la garniture

1. Dans un bol, mélanger la farine, la cassonade et la muscade. Arroser du beurre fondu et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit humide. Réserver.

Préparation du gâteau

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange ait gonflé. Ajouter les oeufs, le zeste et le jus de citron en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter les ingrédients secs au mélange de beurre en

deux fois, en alternant avec le yogourt, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Étendre la pâte dans un moule en métal carré de 9 po (23 cm), tapissé de papier parchemin. Parsemer des bleuets, puis de la garniture réservée. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

PAR PORTION: **cal.:** 269; **prot.:** 4 g; **m.g.:** 10 g (6 g sat.); **chol.:** 56 mg; **gluc.:** 41 g; **fibres:** 1 g; **sodium:** 216 mg |

Pour découvrir d'autres délicieuses façons d'apprêter les bleuets, consultez www.coupdepouce.com/magazine

