

Le temps des bleuets

MAUREEN ZEBIAN
La Grande Époque

J'ai encore de bons souvenirs de la cueillette des bleuets quand j'étais enfant à notre chalet d'été dans le nord du Wisconsin. Ma sœur aînée faisait la pâte à crêpes pendant que le reste de la fratrie traînait les pieds pour aller cueillir les bleuets sur le domaine. La cueillette des baies donnait beaucoup de travail, mais la douce récompense des crêpes aux bleuets, nappées de beurre et de sirop d'érable était ma motivation.

Malheureusement, je n'ai plus le temps de cueillir des bleuets aujourd'hui. Mais quand vient la saison, j'achète mes précieuses baies en quantité. Je les adore, mais je ne suis pas prête à payer 15 \$ le kilo. Je les achète donc en saison à 3,50 \$ le kilo et je les congèle afin d'en profiter toute l'année. Bien qu'il existe de nombreuses façons de manger les bleuets, cette bonne vieille crêpe

reste toujours ma préférée.

La recherche confirme les nombreux avantages pour la santé qu'offrent les bleuets. Parce qu'ils sont riches en antioxydants, ils protègent contre les effets néfastes des radicaux libres et contre d'autres maladies associées au vieillissement. Lorsqu'ils sont frais ils sont plus actifs que la plupart des autres fruits frais. Ce sont aussi une excellente source de vitamines, minéraux, fibres alimentaires, polyphénols et flavonoïdes tout en étant très pauvres en matières grasses et en sel.

La congélation des bleuets est facile. Tout d'abord, rincez vos baies à l'eau froide dans une passoire. Supprimez toutes les tiges et toutes les feuilles. Quand ils sont secs, placez-les sur une plaque de cuisson que l'on pose à plat dans le congélateur. Une fois congelés, conservez-les dans un sac de congélation. Les bleuets sont petits et se décongèlent rapidement, donc pour la plupart des recettes, il n'est pas nécessaire

de les décongeler avant de les utiliser.

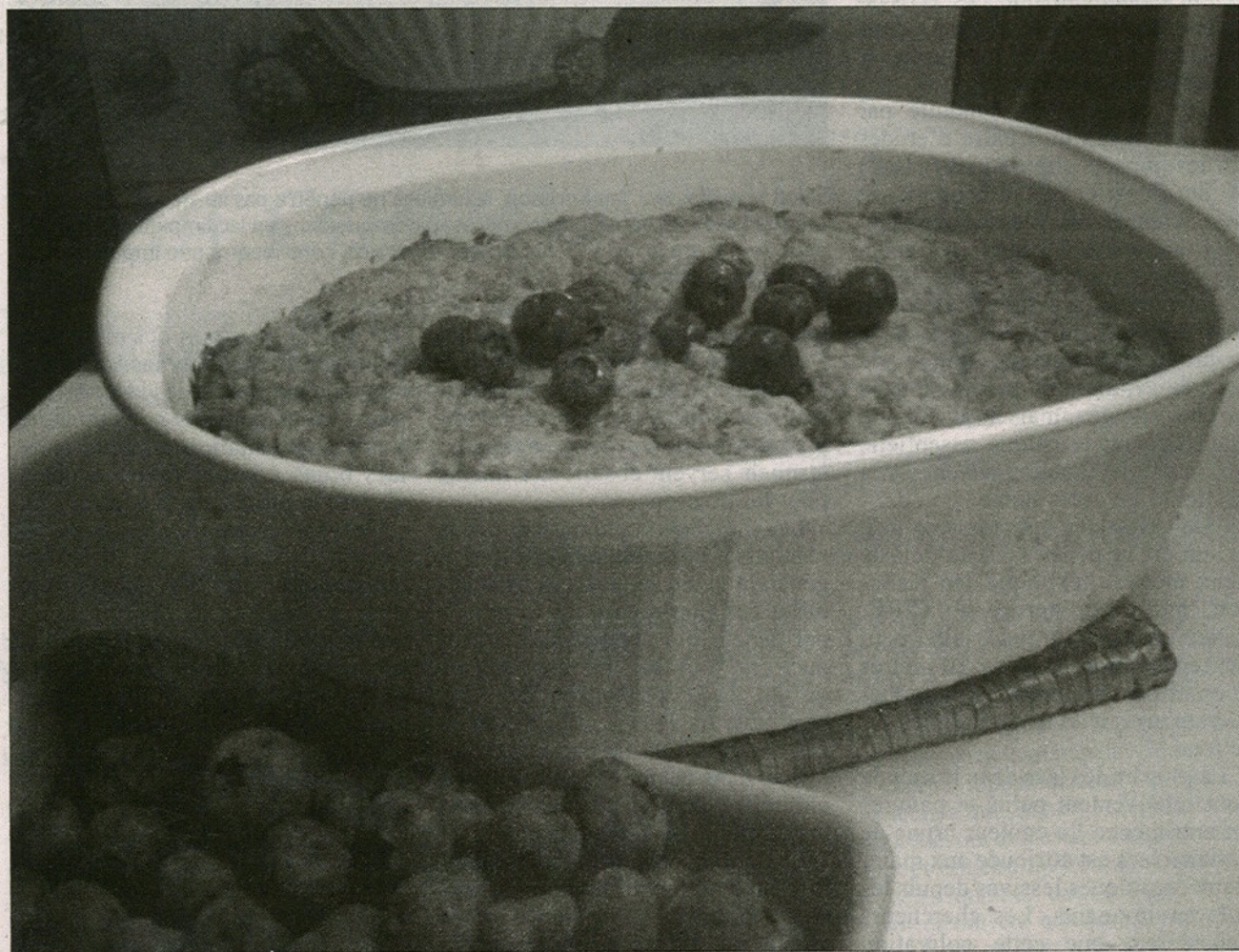
Voici une recette pour vous régaler :

Crêpes aux bleuets

1/4 tasse de farine tout usage
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de poudre à lever
3 c. à café de sucre
1 œuf
1 tasse de lait
1/2 c. à soupe de beurre fondu
3/4 de tasse de bleuets frais

Battez les œufs et le lait dans un petit bol. Dans un grand bol, mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Incorporez le lait et l'œuf dans le mélange de farine. Ajoutez le beurre et les bleuets.

Chauffez une plaque légèrement huilée ou une poêle moyenne sur feu vif. Versez la pâte sur la plaque et attendez jusqu'à ce que le mélange fasse des bulles. Puis, retournez la crêpe.



La Grande Époque

Pourquoi ne pas remplacer les pommes par des bleuets et en faire un clafoutis, ce délicieux dessert qui est généralement servi avec de la glace vanille?