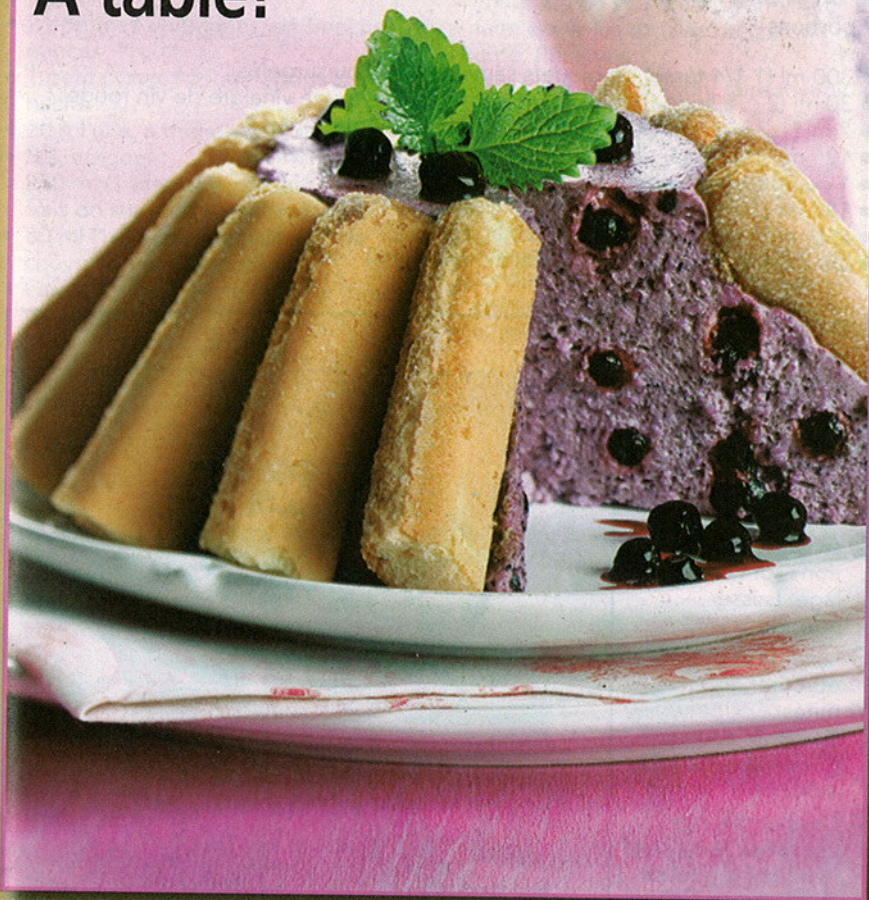


L'HEBDO *plus*

pour mieux profiter de la vie!

À table!



Charlotte aux bleuets

Les BLEUETS SAUVAGES du Québec LA FIERTÉ DES GENS DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Salade de quinoa aux bleuets

2 portions

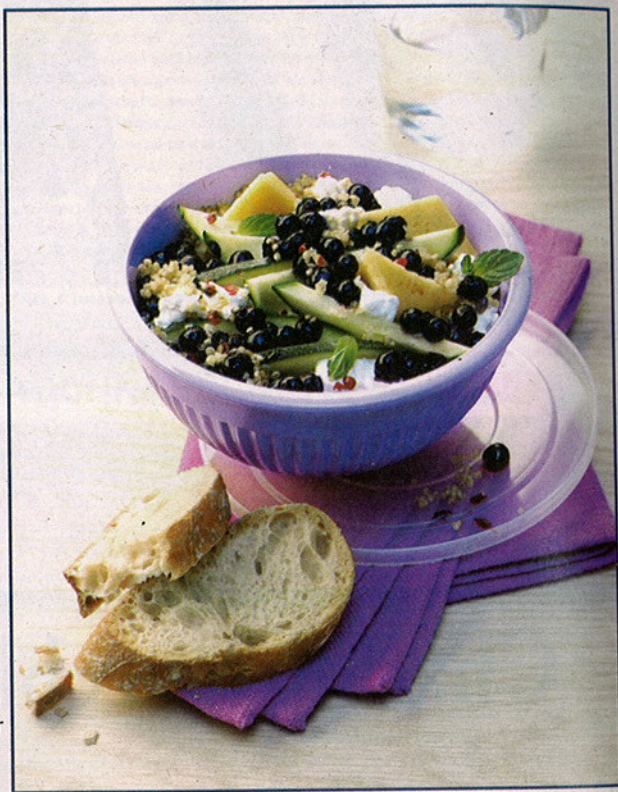
- 300 ml (1 1/4 tasse) de bleuets sauvages frais ou surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de framboise ou de vinaigre de vin rouge
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poivre rose grossièrement moulu
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa
- 1 courgette moyenne
- 180 ml (3/4 tasse) de havarti, en cubes
- 250 ml (1 tasse) de fromage cottage 2 %
- De 2 à 4 feuilles de menthe fraîche (facultatif)

1 Dans un bol, combiner les bleuets, le vinaigre et le poivre rose. Réserver.

2 Dans une casserole, faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée en suivant les instructions sur l'emballage. Laisser refroidir.

3 Laver la courgette et retirer les extrémités. Couper en deux sur la longueur, puis trancher en demi-rondelles.

4 Dans un saladier, combiner le quinoa, les demi-rondelles de courgette et les fromages. Ajouter les bleuets et les feuilles de menthe; mélanger délicatement. Accompagner de tranches de baguette, si désiré.



Tortillas aux bleuets

4 portions

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 4 tortillas
- 2 pommes épépinées, en tranches minces
- 1 petit poivron rouge épépiné et haché
- 20 ml (4 c. à thé) de cassonade
- Sel, au goût
- 250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages frais ou surgelés, égouttés
- 80 ml (1/3 tasse) de fromage de chèvre, en petits morceaux
- Quelques feuilles de menthe fraîche, pour garnir

1 Dans un poêlon antiadhésif, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire dorer les tortillas de chaque côté. Réserver.

2 Dans le même poêlon, faire revenir les tranches de pommes et le poivron de 3 à 4 minutes. Ajouter la cassonade et saler. Bien mélanger. Ajouter les bleuets et mélanger de nouveau.

3 Répartir la salsa aux bleuets sur les tortillas et parsemer de fromage de chèvre. Garnir de feuilles de menthe et servir.



Crème glacée aux bleuets sauvages sur bâtonnet

8 portions

- 500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages frais ou surgelés
- 250 ml (1 tasse) de yogourt 1,5 %
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 80 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
- 8 bâtonnets de bois ou 8 cuillères en plastique

- 1 Passer les bleuets sauvages et le yogourt au mélangeur. Ajouter le sucre, l'extrait de vanille et le zeste de citron en continuant de mélanger.
- 2 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Incorporer délicatement au mélange précédent.
- 3 Remplir de la préparation 8 gobelets en plastique d'une capacité d'environ 100 ml (6 1/2 c. à soupe). Congeler 1 heure.
- 4 Insérer 1 bâtonnet au centre de chaque gobelet et remettre au congélateur de 2 à 3 heures.
- 5 Pour servir, démouler dans des assiettes.



Charlotte aux bleuets

4 portions

- 80 ml (1/3 tasse) d'eau
- 80 ml (1/3 tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages frais ou surgelés
- 6 feuilles de gélatine
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 %
- Doigts de dame, en quantité suffisante
- Quelques feuilles de menthe fraîche, pour garnir

- 1 Dans une casserole, combiner l'eau et le sucre. Porter à ébullition, puis faire chauffer à feu moyen-vif 5 minutes.
- 2 Dans un grand bol, mettre les bleuets, puis y verser le sirop chaud. Mélanger délicatement. Diviser la préparation en 2 parts égales.
- 3 Dans un autre bol, faire tremper la

gélatine dans de l'eau froide 5 minutes.

- 4 Au robot culinaire, réduire en purée la moitié des bleuets.
- 5 Dans une petite casserole, faire chauffer la gélatine et la purée de bleuets à feu doux jusqu'à épaississement. Verser dans un grand bol et laisser refroidir.
- 6 Incorporer la crème 35 % et fouetter. Ajouter la crème 15 % et les bleuets restants. Réserver quelques bleuets pour la décoration.
- 7 Tapisser les parois d'un moule à charlotte des doigts de dame, puis verser la préparation aux bleuets. Réfrigérer de 4 à 5 heures.
- 8 Pour servir, renverser la charlotte sur un plat de service et démouler.
- 9 Garnir des bleuets réservés et de quelques feuilles de menthe.



Tarte aux bleuets express

6 portions

- 2 abaisses de pâte à tarte du commerce
 - 1 L (4 tasses) de bleuets frais
 - 60 ml (1/4 tasse) de farine
 - 125 ml (1/2 tasse) de sucre
 - 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron
 - 60 ml (4 c. à soupe) de beurre coupé en morceaux
- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
 - 2 Foncer un moule à tarte d'une abaisse, puis y mettre les bleuets.
 - 3 Mélanger la farine et le sucre dans un petit bol, puis répartir le tout sur les bleuets.
 - 4 Parsemer de zeste de citron et de morceaux de beurre.
 - 5 Ajouter la seconde abaisse sur la préparation, bien sceller le pourtour et faire quelques incisions à l'aide d'un couteau afin que la vapeur puisse s'échapper.
 - 6 Faire cuire au four 10 minutes, puis réduire la température du four à 200 °C (400 °F) et continuer de faire cuire la tarte environ 30 minutes.



Le bleuët, champion des antioxydants

Parmi une vingtaine de fruits, le bleuët se classe bon premier pour sa teneur en antioxydants. Suivent de près les canneberges, les mûres, les framboises et les fraises. N'hésitez donc pas à colorer vos assiettes de ce petit fruit afin d'aider votre organisme à combattre les radicaux libres.

À cet effet, une étude menée par la D^{re} Willy Kalt, de l'Université Kentville en Nouvelle-Écosse, a démontré que la pigmentation bleue qu'on trouve dans la peau du bleuët sauvage renferme une forte concentration d'anthocyanes, dont la mission est de détruire les radicaux libres dans le corps humain. Ces derniers sont responsables de maladies telles que le diabète et le cancer, et contribuent à l'hypercholestérolémie. Il a aussi été prouvé que la concentration d'anthocyanes dans le bleuët sauvage était supérieure à celle de la majorité des fruits qu'on trouve en Amérique du Nord.

Une collation croquante et savoureuse

Mangez-en sans retenue! Le bleuët sauvage est une collation excellente pour la santé. Plus petit, plus savoureux et plus sucré que le bleuët cultivé, le bleuët sauvage n'est pas seulement unique pour son goût raffiné, mais aussi pour son excellente résistance aux multiples procédés de transformation.

Pourquoi choisir les bleuëts sauvages du Québec?

Pour la santé

De nombreuses recherches tendent à démontrer les bienfaits du bleuët sauvage, aussi appelé «super-fruit». Intégrés dans une alimentation saine et équilibrée, les bleuëts sauvages, qui contiennent plus d'antioxydants que la plupart des autres fruits, aident à lutter contre certaines maladies et favorisent un vieillissement en santé.

Pour soutenir les producteurs d'ici

Le bleuët sauvage du Québec est une fierté québécoise. Acheter les produits d'ici encourage nos producteurs et transformateurs en plus de favoriser l'économie locale. Des milliers de personnes travaillent chaque jour à offrir aux consommateurs les meilleurs produits qui soient, frais, savoureux et sains.

Pour l'environnement

Consommer local, c'est bon pour vous, mais aussi pour la planète. Les consommateurs sont de plus en plus sensibles aux questions environnementales, et les artisans du secteur alimentaire se font un devoir de s'adapter et de répondre à leurs besoins. De nombreuses mesures sont prises afin de réduire les sources de pollution de toutes sortes. Acheter des fruits de saison cultivés localement permet de réduire la quantité d'emballage nécessaire, de limiter la production de gaz à effet de serre liée au transport des marchandises et de diminuer la quantité de pétrole utilisé.