



Bleuet local

Disponibilité:
août à octobre
*mais toute l'année en
surgelé

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce que c'est une petite perle bleue !

Le bleuet sauvage est une excellente source d'antioxydants. Son goût est exquis, il enjolive une multitude de plats et se congèle très facilement.

→ Parce qu'il fait partie de nous !

Alors que la myrtille, sa jumelle, est originaire de l'Europe, le bleuet est indigène de l'Amérique du Nord. Sa production équivaut à 60 millions de livres chaque année, au grand bonheur de ses 400 producteurs. En le consommant, on soutient des gens d'ici.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Lait frappé aux bleuets



PORTIONS: 1 À 2

5 MIN

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de boisson de soya nature
- 125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille
- 125 ml (½ tasse) de bleuets, surgelés ou frais
- 1 banane, tranchée
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel

Préparation

Passer le tout au mélangeur.

Source : Kristina Parsons, Nutritionniste

Astuce!

- Congeler les bleuets en pleine saison pour avoir des frappés toute l'année: mettre les fruits congelés dans un mélangeur avec du lait et un peu de sucre selon la consistance et le goût désirés et mixer quelques minutes.



Crêpes aux bleuets et à l'avoine



PORTIONS: 4 À 6 (12 CRÊPES) 10 MIN 3 MIN/CRÊPE

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre ou de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 375 ml (1 ½ tasse) de bleuets, frais ou surgelés
- Bleuets, sirop d'érable, yogourt nature ou à la vanille

Préparation

- 1 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sucre et le sel.
- 2 Ajouter l'œuf et le lait, mélanger à l'aide d'un fouet.
- 3 Incorporer les bleuets.
- 4 Dans une poêle antiadhésive, verser 60 ml (¼ tasse) de la préparation à crêpes (badigeonner la poêle d'huile de canola au besoin). Cuire à feu moyen 1 à 2 min et retourner la crêpe. Cuire 1 à 2 min de plus.
- 5 Servir avec du sirop d'érable, du yogourt et des bleuets, au goût.

Source: Inspirée de plaisirlaitiers.ca/recettes