



5 RECETTES
au goût de l'été

Nutrition
100 calories,
ça représente quoi?

Gourmet gourmande
MARINADES EXQUISES
POUR LE POISSON

C'est le temps des bleuets!



PAR FRANCO PARREIRA
Chef du Parreira traiteur

On craque pour les bleuets!

Qu'on les mange au dessert, en accompagnement ou en sauce, les bleuets demeurent un incontournable de la saison estivale. Allez, on fait le plein d'antioxydants!

Filet de bœuf grillé, sauce aux bleuets

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 25 MIN

4 PORTIONS

15 ml (1 c. à soupe)
de beurre

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola

1 échalote ciselée

60 ml (1/4 tasse) de porto

125 ml (1/2 tasse)
de bleuets

250 ml (1 tasse)
de fond de veau

4 morceaux de filet
de bœuf d'environ 185 g
(6 1/2 oz) chacun

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre



TEMPÉRATURE DU GRIL: MOYENNE-ÉLEVÉE



- ▶ Préchauffer le barbecue.
- ▶ Dans un chaudron, faire chauffer la première quantité de beurre et l'huile, et faire revenir l'échalote. Déglacer au porto, puis ajouter les bleuets et le fond veau. Faire cuire à feu moyen 20 minutes.
- ▶ Entre-temps, faire cuire les filets de bœuf sur la grille du barbecue 10 minutes.
- ▶ Monter la sauce aux bleuets avec la deuxième quantité de beurre.
- ▶ Servir le bœuf avec des légumes de saison et la sauce aux bleuets.

Crème prise aux bleuets

- ▶ Dans un petit chaudron, faire cuire à feu doux les bleuets, le sucre et le zeste d'orange jusqu'à l'obtention d'une consistance de confiture.
- ▶ Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau.

- ▶ Dans une casserole, mettre la crème, le lait, la vanille, la cannelle et l'anis étoilé, et amener à ébullition. Laisser infuser quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le sucre et la gélatine. Mélanger et verser dans 4 ramequins. Réfrigérer 4 heures.
- ▶ Servir avec la compote de bleuets et le pain d'épices.



PRÉPARATION 15 MIN
 RÉFRIGÉRATION 4 H
 CUISSON 30 MIN

- 4 PORTIONS**
 150 g (5 oz) de bleuets
 60 ml (1/4 tasse) de sucre
 Le zeste de 1 orange
 3 feuilles de gélatine
 375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
 125 ml (1/2 tasse) de lait
 1 gousse de vanille
 1 bâtonnet de cannelle
 1 anis étoilé
 75 g (5 c. à soupe) de sucre
 80 g (1/3 tasse) des biscuits graham émietté



Croustade aux bleuets

PRÉPARATION 30 MIN
 CUISSON 30 MIN

- DE 4 À 6 PORTIONS**
 500 g (1 lb) de bleuets
 80 ml (1/3 tasse) de cassonade
 2 ml (1/2 c. à thé) de cardamome moulue
 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
 180 ml (3/4 tasse) de farine
 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
 2 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli

TEMPÉRATURE DU FOUR:
 190 °C (375 °F)

- ▶ Préchauffer le four.
- ▶ Dans un cul-de-poule, mélanger les bleuets, la première quantité de cassonade, la cardamome et le jus de citron. Verser le mélange dans un plat allant au four préalablement beurré.
- ▶ Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la seconde quantité de cassonade, la cannelle et la muscade. Incorporer le beurre au mélange.
- ▶ Répartir le mélange sur les bleuets. Enfourner et faire cuire 30 minutes.
- ▶ Servir chaud avec de la crème glacée.

Tarte aux bleuets

PRÉPARATION 20 MIN
 CUISSON 15 MIN

DE 6 À 8 PORTIONS

1 abaisse de pâte à tarte
 500 ml (2 tasses)
 de crème 35 %

60 ml (1/4 tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe)
 de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe)
 d'extrait de vanille

Environ 700 g (1 1/2 lb)
 de bleuets

Sucre glace,
 pour saupoudrer

Chocolat fondu,
 pour décorer

TEMPÉRATURE DU FOUR: 190 °C (375 °F)

- ▶ Préchauffer le four.
- ▶ Garnir un moule à tarte beurré de 23 cm (9 po) de diamètre avec l'abaisse. Verser du riz cru sur l'abaisse, enfourner et faire cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer le riz et laisser refroidir.
- ▶ Dans un bol, monter la crème avec le sucre, le sirop et la vanille.
- ▶ Garnir la croûte de crème fouettée, ajouter les bleuets, saupoudrer de sucre glace et décorer de chocolat fondu.



Rapide



Muffins aux bleuets

PRÉPARATION 15 MIN
 CUISSON 20 MIN

6 GROS MUFFINS

500 ml (2 tasses) de farine

180 ml (3/4 tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe)
 de zeste d'orange

10 ml (2 c. à thé) de levure
 chimique (poudre à pâte)

5 ml (1 c. à thé)
 de bicarbonate de soude

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

1 œuf

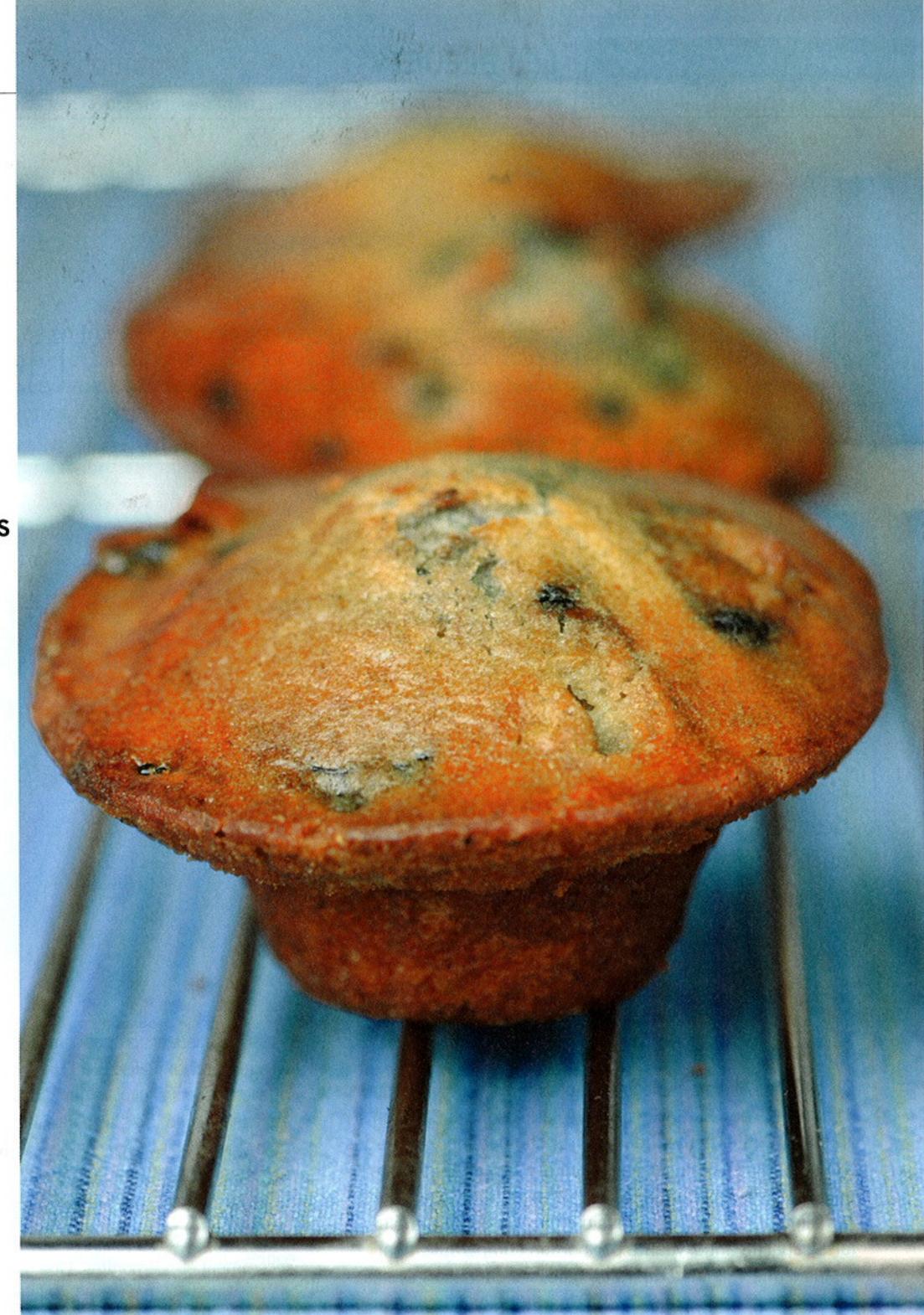
125 ml (1/2 tasse)
 de jus d'orange

125 ml (1/2 tasse) de lait

60 ml (1/4 tasse) d'huile
 végétale

5 ml (1 c. à thé) de vanille

250 ml (1 tasse) de bleuets



TEMPÉRATURE DU FOUR: 190 °C (375 °F)

- ▶ Préchauffer le four.
- ▶ Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le zeste, la levure, le bicarbonate et le sel.
- ▶ Dans un autre bol, battre l'œuf. Incorporer le jus d'orange, le lait, l'huile et la vanille, et mélanger jusqu'à ce que le tout soit homogène.
- ▶ Verser le mélange liquide sur les ingrédients secs. Parsemer de bleuets et mélanger jusqu'à ce que l'appareil soit un peu humecté.
- ▶ Répartir la pâte dans des moules à muffin huilés. Enfourner et faire cuire 20 minutes.

Les mille et une vertus du bleuets

Le bleuets est un petit fruit qui offre de nombreux avantages pour la santé. Comme il est délicieux et peu calorique, on n'a aucune raison de s'en priver!



Des pouvoirs étonnants

De récentes études menées au laboratoire du département de l'agriculture des États-Unis (USDA) au Arkansas Children's Nutrition Center démontrent le fort potentiel antioxydant des bleuets. Le bleuets sauvage — celui du Canada, qui est plus petit que le bleuets cultivé — se retrouve en haut de la liste des aliments contenant le plus d'antioxydants. Il a la plus forte capacité antioxydante par portion comparativement à plus d'une vingtaine de fruits, telles les canneberges, les framboises et les mûres. C'est en partie grâce aux pigments des anthocyanes (molécules faisant partie de la famille des flavonoïdes et dont le nom provient de deux mots grecs signifiant «plante» et «bleu»), retrouvés en abondance dans la peau des bleuets, que ce petit fruit a la capacité de contrôler les radicaux libres.

Aussi, les bleuets comporteraient des vertus anticancérigènes. Des recherches réalisées à l'Université de l'Illinois ont démontré que les bleuets sauvages bénéficient du plus grand potentiel anticancérigène. En plus d'être impliquées dans la prévention du cancer, les anthocyanes pourraient ralentir le déclin cognitif et moteur relié à l'âge. Elles amélioreraient aussi la mémoire et la motricité des personnes âgées.

Les bénéfices de ce petit fruit sur la santé cardiovasculaire ont récemment été démontrés. Une recherche menée à l'Université de Californie a conclu que les bleuets réduiraient le mauvais cholestérol. Ceux-ci protégeraient également les cellules du cerveau lors d'un arrêt cardiaque. De plus, des études affirment que le bleuets, comme la canneberge, contient une composante efficace pour le traitement et la prévention des infections urinaires. En effet, les proanthocyanidines, des antioxydants retrouvés dans les bleuets, empêchent les bactéries infectieuses d'adhérer à la paroi des voies urinaires, prévenant ainsi les infections. De plus, les bleuets amélioreraient la vision nocturne et réduiraient la fatigue oculaire.

Une alimentation riche en fruits et légumes procure de nombreux bénéfices; elle fournit de précieuses vitamines, des minéraux et des éléments phytochimiques, tout en réduisant le risque de maladies. Selon le Guide alimentaire canadien, 125 ml (1/2 tasse) de bleuets équivalent à une portion de fruits et légumes et fournissent 43 calories, 11 g de glucides et 68 mg de potassium.

POUR MANGER DAVANTAGE DE BLEUETS, ON PEUT...

- ▶ ... en ajouter dans les céréales et le gruau.
- ▶ ... se faire des *smoothies* à base de lait et de bleuets.
- ▶ ... agrémenter nos salades estivales de ce petit fruit frais.
- ▶ ... faire congeler nos bleuets sur une plaque. On en aura ainsi toute l'année.
- ▶ ... en intégrer à nos recettes de viandes (délicieux avec le filet de porc nappé d'une touche de sirop d'érable!).
- ▶ ... boire le jus de bleuets sauvages 100 % pur Blülife, de la compagnie Nutrableu. Sans sucre ajouté, il est très riche en antioxydants. www.nutrableu.com
- ▶ BB3 est un produit novateur riche en antioxydants et fabriqué à partir de bleuets sauvages, d'airelles et de plaquebières (ou chicoutés), qu'on consomme à raison de 10 à 20 ml par jour. 1 800 667-4952
- ▶ ... agrémenter un lait glacé à la vanille (laiterie Coaticook) d'une poêlée de bleuets; il suffit de faire sauter des bleuets frais avec un peu de beurre, ce qui donnera un délicieux coulis.
- ▶ ... étaler, sur nos rôties, une tartina biologique Crofter's Superfruit, aux bleuets sauvages, canneberges, cerises et raisins rouges, mélange des plus riches en antioxydants! www.croftersorganic.com



Ceux du Québec... et d'ailleurs!

Avec ses 78 000 tonnes métriques de bleuets par année, le Canada est le 2^e producteur de bleuets du monde, après les États-Unis. Depuis 2001, le Canada est le plus grand producteur mondial de bleuets sauvages. La culture de cette variété de bleuets s'effectue principalement en Nouvelle-Écosse, au Nouveau-Brunswick, à Terre-Neuve et à l'Île-du-Prince-Édouard. Au Québec, c'est au Lac-Saint-Jean que l'on répertorie la plus grande concentration de bleuets; celle-ci compte pour 89 % de la superficie productrice totale sur le territoire québécois.

Délicieux, le bleuets s'incorpore facilement à une multitude de recettes. Si le mois d'août correspond à la pleine saison des récoltes, on peut maintenant en déguster toute l'année grâce aux baies fraîches importées ainsi qu'à celles qui sont surgelées et séchées. Par ses nombreuses vertus, le bleuets (cultivé et sauvage) gagne à être intégré à nos menus quotidiens!

Recette de smoothie aux bleuets

2 PORTIONS

125 ml (1/2 tasse)
de fraises

250 ml (1 tasse)
de bleuets

250 ml (1 tasse)
de lait

250 ml (1 tasse)
de jus d'orange

500 ml (2 tasses)
de glaçons

- ▶ Dans le récipient du mélangeur, fouetter tous les ingrédients et servir.