



SSQauto

LA BONNE PLACE
POUR ASSURER
VOTRE AUTO

DEMANDEZ
UNE SOUMISSION >

Émissions | Grille horaire | Cinéma | Info | Biographies | Groupe TVA | Vidéos | Concours

Salut.
BONJOUR

Météo
[Choisir une ville](#)

En semaine de 5h30 à 9h00
Le week-end de 6h00 à 10h00

HD

Salut. week-end
BONJOUR

Votre référence 7 jours sur 7

Lundi 1^{er} août 2011 | < Chine - Petit coup de main pour combattre la chaleur >

- [Accueil](#) |
 [Participez](#) |
 [Archives](#) |
 [Équipe](#) |
 [Bonnes adresses](#) |
 [Concours](#)

Nutrition

Par Isabelle Huot | Lundi 1 août 2011

Le temps des bleuets



Le bleuet vient d'arriver sur nos étales de marché. L'abondance règne et c'est le moment idéal pour en profiter. Savoureux et sucré à souhait, le bleuet regorge de bienfaits nutritionnels. Selon le Guide alimentaire canadien, 125 ml de bleuets équivaut à une portion de fruits et légumes et fournit 43 calories, 11g de glucides, 1g de protéines et 68 mg de potassium.

Sauvage ou cultivé?

Le bleuet compte parmi les fruits les plus riches en antioxydants. Le bleuet sauvage, en l'occurrence celui du Canada, plus petit et plus volumineux que le bleuet cultivé, se retrouve en haut de la liste des aliments contenant le plus d'antioxydants. C'est lui qui a la capacité antioxydante par portion la plus haute comparativement à plus d'une vingtaine de fruits comme la canneberge, les framboises, les mûres et le bleuet cultivé. C'est en partie grâce aux pigments anthocyanes (molécules faisant partie de la famille des flavonoïdes) retrouvés en abondance dans la peau des bleuets, que ce petit fruit affiche un si haut potentiel. La consommation régulière de bleuets, surtout sauvage, réduirait le risque de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Les anthocyanes comportent aussi d'autres avantages. Ils auraient un effet bénéfique en ralentissant les effets du vieillissement, particulièrement sur le plan de la mémoire et de la motricité. De plus, des études démontrent que le bleuet, comme la canneberge, est un composant unique efficace pour le traitement et la prévention des infections urinaires. Les proanthocyanidines, une autre classe d'antioxydants retrouvés dans les bleuets, pourraient empêcher les bactéries infectieuses d'adhérer à la paroi des voies urinaires et ainsi prévenir les infections urinaires. Les bleuets amélioreraient aussi la vision nocturne et réduiraient la fatigue oculaire.

Depuis 2001, le Canada est le plus grand producteur mondial de bleuets sauvages. La culture de bleuets sauvages s'effectue principalement en Nouvelle Écosse, au Nouveau-Brunswick, à Terre-Neuve et à Île de Prince-Édouard. Au Québec, c'est au Saguenay-Lac Saint-Jean que l'on trouve la plus grande concentration de bleuets qui compte pour 89% de la superficie québécoise. On compte aujourd'hui plus de 300 producteurs de bleuets sauvages au Québec. Le bleuet sauvage est exporté dans plus de 24 pays dont les États-Unis, le Japon et l'Allemagne.

Le bleuet cultivé ou bleuet en corymbe

Il tire son origine d'une variété de bleuets sauvages. Dans les années 1930-1940, des chercheurs américains (Elizabeth White, Frederick Coville, George Darrow) ont sélectionné les plants les plus vigoureux, puis par hybridation ont créé des variétés qui donnent des fruits plus gros, plus sucrés, plus résistants; depuis lors les recherches se poursuivent pour trouver des variétés mieux adaptées à nos climats. Le terme corymbe, du grec korumbos (bouquet), désigne la position que prennent les fleurs et qui donne des grappes de fruits lesquels, contrairement aux raisins, ne mûrissent pas tous en même temps.

Au Québec, quoique quelques producteurs du sud-ouest de la province le cultivent depuis au moins 40 ans, ce n'est que dernièrement que cette culture a pris son essor. À l'heure actuelle, on compterait 300 entreprises engagées dans la production de bleuets en corymbe dont une quarantaine dans la Vallée du Haut-St-Laurent

Source : www.bleuetsdelavallee.ca/index.php?page=bleuet3

AUTOCUEILLETTE ET FESTIVAL

Un festival haut en couleurs

Du 3 au 7 août prochain se déroulera la 51^e édition du Festival du Bleuet à Dolbeau-Mistassini, capitale mondiale du bleuet. Démonstrations culinaires, découvertes de produits du terroir et spectacle d'envergure sont au menu !

Pour info: www.festivaldubleuet.qc.ca

Place à l'auto-cueillette

Auto-cueillette sur le circuit du paysan

La Route des bleuets du Sud-Ouest vous convie à découvrir 11 bleuetières où l'on cultive des bleuets en corymbe. Ces fruits poussent en grappe sur des arbrisseaux, ce qui les rend très faciles à cueillir. Ils se démarquent par leur goût irrésistible et par leur caractère hautement antioxydant. En plus de faire de belles provisions, vous goûterez au plaisir de la cueillette dans des lieux enchanteurs. Une expérience qu'il fait bon vivre avec famille et amis. La cueillette du bleuet en corymbe se déroule habituellement de la mi-juillet à la fin août. Il est conseillé de téléphoner à la bleuetière avant de vous rendre sur place.

www.circuitdupaysan.com ou composez le 1 800 378-7648.

Auto-cueillette au Royaume du bleuet

Au Saguenay-Lac Saint Jean, l'auto-cueillette compte parmi les activités familiales les plus appréciées. De nombreuses bleuetières sont ouvertes au public. La saison qui vient de débuter se poursuit pendant 4 semaines.

Pour découvrir les sites d'auto-cueillette, visitez le site du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec : www.spbq.ca

DES PRODUITS À DÉCOUVRIR

Si les bleuets frais sont un pur délice, plusieurs produits dérivés constituent des découvertes alléchantes.

- **Quoi : Pâte de bleuets sauvages**
- Qui l'a fait : Délices du Lac
- Ingrédients : Bleuets sauvages, sucre, glucose, acide citrique. Aucun colorant ni arôme artificiel.
- Comment le déguster : On la déguste comme confiserie.
- Où le trouver : Au Marché des saveurs, marché Jean-Talon (pour les autres points de vente, consultez le site internet.
- Site web : www.delicesdulac.com
- **Quoi : Confiture de bleuets sauvages**
- Qui l'a fait : Délice du Lac
- Ingrédients : Bleuets sauvages biologiques, sucre de canne biologique, jus de citron frais, pectine.
- Comment le déguster : À mélanger dans du yogourt ou simplement sur des rôties au petit déjeuner.
- Où le trouver : Au Marché des saveurs, marché Jean-Talon (pour les autres points de vente, consultez le site internet.
- Site web : www.delicesdulac.com
- **Quoi : Jus de bleuets sauvages**
- Qui l'a fait : L'Effet Bleu
- Ingrédients : bleuets sauvages
- Comment le déguster : À boire tel quel ou mélanger à du jus de fruits.
- Où le trouver : Au Marché des saveurs, marché Jean-Talon et bientôt dans tous les marchés Métro du Québec.
- Sur internet : www.optibleu.com
- **Quoi : Jus de bleuets sauvages**
- Qui l'a fait : Bleu d'ici
- Ingrédients : 100% bleuets sauvages
- Comment le déguster : À boire tel quel ou mélanger aux smoothies, vin blanc, eau pétillante, etc.
- Où le trouver : Au Marché des saveurs, marché Jean-Talon, plusieurs fruiteries et bientôt dans tous les marchés IGA du Québec (pour les autres points de vente, consultez le site internet.
- Sur internet : www.bleudici.ca
- **Quoi : Bâtonnets glacés au jus de bleuets pur**
- Qui l'a fait : L'Effet Bleu
- Ingrédients : Jus de bleuets sauvages pur, sucre naturel.
- Comment le déguster : Comme une friandise glacée.
- Où le trouver : Au Produits Du Terroir sur la Pointe des Pères à Dolbeau-Mistassini (au Lac-St-Jean) et comme c'est un nouveau produit, consulter le site internet pour avoir ultérieurement d'autres points de vente ou communiquer avec les propriétaires.
- Sur internet : www.optibleu.com
- **Quoi : Bourre de bleuets sauvages (sans sucre ajouté)**
- Qui l'a fait : La Magie du Sous-Bois
- Ingrédients : Bleuets sauvages, pommes, jus de bleuets
- Comment le déguster : En tartinaade, avec du fromage à la crème ou à pâte molle, avec le gâteau au fromage ou simplement sur des rôties au petit déjeuner.
- Où le trouver : Au kiosque d'Alma Fruits, marché Jean-Talon ainsi que dans certains Loblaws, Métro, Provigo et IGA Ménard.
- Sur internet : www.magiedusousbois.com
- **Quoi : Bleuets sauvages enrobés de chocolat**
- Qui l'a fait : Chocolaterie des Pères Trappistes
- Ingrédients : Bleuets cueillis à la main frais jour, enrobé de chocolat noir principalement.
- Comment le déguster : On les déguste comme confiserie.
- Où le trouver : À la Fromagerie Hamel, marché Jean-Talon
- Sur internet : www.chocolateriedestrappistes.com/
- **Quoi : Vin gazéifié de bleuets (À la bleue fontaine), Apéritif de bleuets (Apéribleu) et liqueur de bleuets (Le Rêve bleu)**
- Qui l'a fait : Le Rêve Bleu de St-Damase
- Comment le déguster : Selon l'alcool, froid en apéro, en kir, ou en digestif.
- Où le trouver : À la ferme, dans différents festivals et marchés publics, entre 13\$ et 22 \$.
- Sur internet : www.lerevebleu.ca
- **Quoi : Vinaigre balsamique aux bleuets**
- Qui l'a fait : Erablère bleuetière Au fin Délices
- Ingrédients : Bleuets, vinaigre balsamique, zeste de lime et cannelle.
- Comment le déguster : Pour les vinaigrettes et marinade
- Où le trouver : Nos produits sont disponibles au Marché de Rigaud, au Marché de Coteau-du-lac, en ligne et sur appel à la ferme (6\$)
- Sur internet : www.aufindelice.ca

Aussi à découvrir

Confiture de bleuets (7,99\$) Les Fraises Louis Hébert à Saint-Valentin, 978, chemin 4e Ligne, Saint-Valentin 450 291-3004 www.lesfraiseslouishebert.com Bleuets enrobés de chocolat (3 beaux gros bleuets en corymbe enrobés de chocolat noir 9mcx/6\$) de la bleuetière Au Fin Délice à Très Saint-Rédempteur, www.aufindelice.ca

Helmann's vous invite à Manger Vrai

La campagne Mangez Vrai de Helmann's a connu un vif succès l'année dernière. Ce sont 100 000\$ qui ont été octroyés à 23 projets communautaires encourageant la consommation d'aliments vrais et authentiques. Dans cette philosophie, la compagnie a simplifié la liste d'ingrédients de ses mayonnaises, retirant les additifs pour offrir un produit plus naturel. Renouvelant l'expérience, la campagne versera de nouveaux des subventions pour des projets communautaires ciblant la famille.

Programme parascolaire de petits chefs, concours de sandwiches faits de vrais aliments et serre laboratoire mobile comptent parmi les projets qui ont eu droit à des subventions. Chuck Hughes, le célèbre chef montréalais, est porte-parole de la campagne. Il donne ses trucs pour aider les familles à manger davantage d'aliments cultivés près de chez nous.

Les demandes de subvention pour un projet doivent être reçues avant le 12 août. On peut s'informer des projets qui ont remporté les prix l'année dernière en visitant la page facebook suivante: www.facebook.com/HellmannsCanada. Pour déposer son projet, on visite le site: www.lemouvementmangezvrai.ca

Écrivez à Isabelle Huot Partagez Imprimez

Toutes les chroniques
[nutrition »](#)

[Partenaires](#) [Nous joindre](#)



Pub
Energie Cardio **Walmart**
ON CHANGE LE MONDE

Incontournables

- 0 à 18 000 en 30 secondes
- Aimez-vous le rose ?
- BMOsoccer.com
- Chronique Santé présentée par Brunet
- La pêche avec Walmart
- Vacances de rêve

Salut, Bonjour! - Page officielle sur Facebook

J'aime Vous aimez ça.

Salut, Bonjour! - Page officielle
Bon début de semaine à tous! On se retrouve demain. Geneviève Brouillette sera avec nous. :-)
il y a 4 heures

Salut, Bonjour! - Page officielle
Voici le site de la Fondation Simple Plan... faites-un don!
Fondation Simple plan
www.fondationsimpleplan.com
il y a 4 heures

Salut, Bonjour! - Page officielle

Module social Facebook

[Suivez-nous](#)

La Question Salut Bonjour

Quelle est votre chanson préférée de Rod Stewart?

- Tonight's the Night (Gonna Be Alright)
- Maggie May
- Da Ya Think I'm Sexy
- Downtown Train
- My Heart Can't Tell You No
- You're In My Heart (The Final Claim)
- Have I Told You Lately
- Passion
- Young Turks
- Forever Young
- Rhythm Of My Heart

[Soumettre](#) [Voir les résultats >](#)

