

## Les fruits et légumes manquent dans votre assiette? Pensez surgelé!

*Le bleuets sauvage du Québec surgelé : pratique, nutritif et délicieux*

**Montréal, 11 novembre 2013** –Au Québec, seulement une personne sur deux (51,9 %) consomme au moins 5 fois par jour des fruits et des légumes<sup>i</sup>, c'est encore bien loin de la cible quotidienne qui est établie à un minimum de 7 portions par jour<sup>ii</sup>. L'arrivée de l'automne n'aide évidemment en rien. En effet, avec les jours qui raccourcissent, le froid et le manque de temps, les Québécois peuvent souvent être amenés à délaissé les fruits et légumes au profit des plats préparés souvent dépourvus de vitamines, de fibres et d'antioxydants. Pourtant, manger sainement tout au long de l'année est possible et peut contribuer à diminuer la fatigue et éviter la déprime automnale. Les fruits et légumes, frais ou surgelés, font partie d'une alimentation équilibrée. Les produits surgelés tels les bleuets sauvages du Québec sont non seulement délicieux à l'année, mais aussi riches en vitamine C et antioxydants. Voilà une solution nutritive, pratique et abordable pour qui souhaite adopter une routine alimentaire saine en toute saison.

### Les bleuets sauvages du Québec surgelés, en vedette toute l'année

Peu importe la saison, les fruits et légumes surgelés représentent un choix sensé. « Les bleuets sauvages du Québec sont cueillis à pleine maturité et quelques heures à peine séparent leur récolte et leur congélation, assurant ainsi la préservation de leur valeur nutritive et de leur saveur », explique Gervais Laprise, directeur général du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec. La plupart des détaillants offrent les bleuets sauvages surgelés au rayon des produits surgelés, ce qui permet aux consommateurs de profiter des bienfaits de ce superfruit de chez nous à l'année. « Pour obtenir les meilleurs bleuets au monde, assurez-vous que le mot *sauvages* soit sur l'emballage! », ajoute monsieur Laprise.

Avec une plus grande quantité d'antioxydants par portion que la plupart des autres fruits, les bleuets sauvages aident à diminuer les risques de développer certaines maladies, afin que nous puissions vieillir en santé!<sup>iii</sup> Visitez le tout nouveau site web du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec au [perlebleue.ca](http://perlebleue.ca) pour obtenir de délicieuses recettes à base de cette petite perle bleue et mieux connaître l'univers des bleuets sauvages du Québec.

### 5 à 10 portions de fruits et légumes par jour : mission possible!

« Avec les vitamines, minéraux, fibres et antioxydants qu'ils contiennent, les fruits et légumes regorgent de bienfaits pour la santé. Qu'ils soient frais, séchés, prêts à l'emploi ou surgelés, l'important c'est d'en manger 5 à 10 portions par jour! Les bleuets sauvages du Québec surgelés sont donc une bonne option pour ajouter de la couleur et de la saveur à, par exemple, vos *smoothies*, crêpes ou viandes! », affirme Sophie Perreault, directrice générale de l'[Association québécoise de la distribution de fruits et légumes](http://Association québécoise de la distribution de fruits et légumes).

En cette période de grisaille, agrémentez votre quotidien en ajoutant de la couleur dans votre assiette. Essayez le bleu riche des bleuets sauvages surgelés, au déjeuner, au dîner, à la collation, au souper... et au dessert!

#### 5 bonnes raisons d'avoir des bleuets sauvages dans votre congélateur

1. Offerts à l'année dans un supermarché près de chez vous
2. Aussi bons pour la santé que les bleuets sauvages frais
3. Faciles à préparer et à incorporer dans vos recettes préférées
4. Aucun sucre ajouté ni agent de conservation
5. Pour encourager les producteurs d'ici!

Pour obtenir des recettes, des images ou toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec :

Bridget Ann Peterson  
Massy Forget Langlois relations publiques  
514 842-2455, poste 26  
bapeterson@mflrp.ca

---

<sup>i</sup><http://www.msss.gouv.qc.ca/statistiques/sante-bien-etre/index.php?Evolution-de-la-consommation-de-fruits-et-de-legumes-selon-le-sexe>

<sup>ii</sup>[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf)

<sup>iii</sup><http://www.wildblueberries.com/researchdatabase/>