

SAVEURS D'ÉTÉ

DES BLEUETS, S'IL VOUS PLAÎT

■ Le mois d'août est le mois des bleuets. On les retrouve partout. S'ils font la fête à nos papilles, ils sont aussi et peut-être surtout un gage de santé.

SUN MEDIA

Selon ce que révèlent les dernières recherches médicales, les petites baies bleues regorgent de trésors mis au service de notre corps autant que de notre âme. Naturellement riche en antioxydants — le bleuet regorge d'anthocyane, ce qui lui confère sa jolie teinte bleue —, on lui reconnaît aussi des propriétés anti-inflammatoires.

Selon une conseillère en nutrition de l'Association des bleuets sauvagés de l'Amérique du Nord, Mme Susan Davis, des travaux de recherche sont en cours pour explorer les effets positifs potentiels des bleuets sur la vision (dégénérescence maculaire), sur la santé cardiovasculaire et sur la pré-

vention de certains cancers. On se penche également sur leur potentiel pour contrer les maladies liées à l'âge telles que l'Alzheimer et certaines formes de démence.

Des scientifiques de marque récemment réunis dans un colloque à l'échelle nationale ont appuyé ces premières conclusions en confirmant les nouvelles découvertes et le bienfait des bleuets sur la santé. Mais avons-nous vraiment besoin de ces encouragements scientifiques pour nous ruer vers les étals de ce fruit sauvage à la douce et inimitable saveur acidulée?

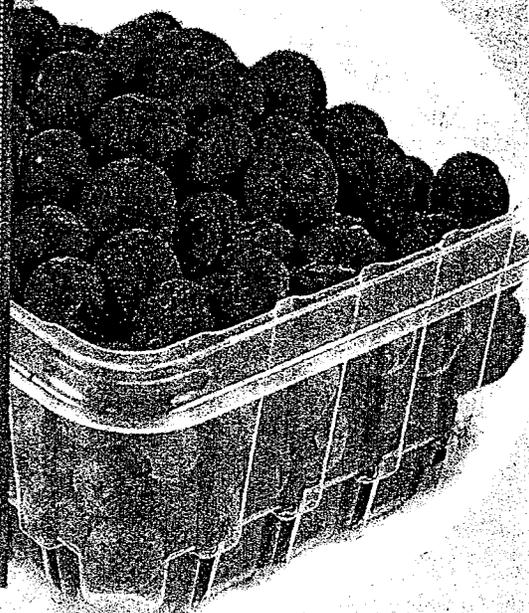
Croquez-les frais, cuisez-les, ajoutez-les à une bonne crème glacée, soyez créatifs, la saison est si vite passée!

**Pour conserver
ces délices
de l'été**

Rangez les bleuets au frigo dans un contenant hermétique sans les laver.

Consommez-les en moins d'une semaine.

Congelez-les sans les laver, retirez les queues et répartissez-les sur une tôle. Une fois devenus fermes, déposez-les dans des sacs de congélation. Lavez-les avant de les servir.



Le saviez-vous ?

Les bleuets peuvent améliorer la vision nocturne et prévenir la fatigue oculaire.