

# MYRTILLES Sauvages du Canada



Nouvelles  
Recettes

PETIT-DÉJEUNER

ENTRÉE / SALADE

PLAT DE RÉSTANCE

DESSERT

EN-CAS DE FÊTE

LES MYRTILLES SAUVAGES DU CANADA – UN DÉLICE AUX MULTIPLES SAVEURS





Canada

### On les aime dans tout le pays !

Selon une étude réalisée auprès des consommateurs, 98 % des Français achètent des myrtilles ou des produits à base de

myrtilles. Mais c'est pures qu'elles sont particulièrement appréciées. Un quart des personnes interrogées en mangent toute l'année et nombre d'entre-elles utilisent des myrtilles surgelées pour cuisiner des plats ou faire de la pâtisserie.\* Elles sont d'autre part très appréciées dans le muesli, les smoothies et les yaourts aux fruits.

apporte sa touche sucrée à tous nos mets sans manquer de les embellir.

### Naturelle et sauvage

Les myrtilles sauvages poussent depuis des siècles dans l'est du Canada, au Québec et dans les provinces de l'Atlantique. Elles se sont naturellement développées sous l'influence de leur environnement et se sont adaptées aux conditions ambiantes rudes. On y trouve plusieurs dizaines d'espèces de myrtilles aux arômes et aux couleurs différentes. C'est ce mélange naturel des espèces qui donne son goût équilibré et aromatique aux myrtilles sauvages et qui en est la marque si distinctive.

La seule intervention de l'homme autorisée durant le processus de pousse des petites baies est la plantation de rangées d'arbres protecteurs ou la coupe des plantes après la récolte. Les cultivateurs de myrtilles canadiens respectent ce caractère naturel pour conserver le caractère unique de ces baies sauvages.



des Français achètent des  
**myrtilles** ou des  
**produits** à base de myrtilles

Les consommateurs de myrtilles sauvages en apprécient particulièrement le goût sucré intense qui en fait aujourd'hui un des produits indispensables de la cuisine moderne. Véritable multitalent de par sa polyvalence, la myrtille est de toutes les tendances culinaires. Et c'est bien ce que démontre notre sélection de recettes : dans un Smoothie Bowl ou un Buddha Bowl, en salade ou dans une boisson, ce petit fruit

\*Source: enquête réalisée par Skopos auprès les consommateurs, demandée par la WildBlueberry Association of North America.





Une petite baie très appréciée ...





Les **myrtilles sauvages** sont donc bonnes  
pour la santé et **délicieuses** – que voulez-vous de plus ?



**U**n fruit plein de caractère  
Les myrtilles sauvages du Canada sont plus petites que leurs cousines, ce qui leur donne un plus grand pourcentage de peau sous laquelle on retrouve la plupart des substances nutritives. Sa chair est également plus foncée et a souvent une couleur légèrement bleutée.

Les pigments bleutés des myrtilles sauvages, qu'on appelle les anthocyanes, ont un effet antioxydant. Elles contiennent d'autre part de la vitamine C et A, du potassium, du phosphore, du magnésium, et sont riches en fibres.

#### **Valeurs nutritionnelles**

100 g de myrtilles sauvages surgelées contiennent :

**Énergie : 57 kcal**

**Lipides : 0,16 g**

**Glucides : 13,85 g**

**Protéines : 0 g**

#### **Du Canada vers le monde entier**

La récolte des myrtilles sauvages commence au Canada début août et dure quatre à six semaines. Les cultivateurs sont dans leurs champs dès les premières heures de la journée pour éviter les grosses chaleurs. Là où le terrain le permet, ils utilisent des récolteuses qui détachent délicatement les baies des arbustes. Sur les terrains accidentés, les myrtilles sont récoltées à la main.

Toutes les myrtilles récoltées sont ensuite triées et lavées. 98 % des fruits sont alors congelés individuellement selon le procédé IQF (individually quick frozen) qui empêche les fruits de coller entre eux et permet ainsi d'en prélever plus facilement la quantité que l'on souhaite. Ce procédé préserve intégralement les substances nutritives, faisant ainsi de ces fruits un produit de qualité supérieure.

Comptant parmi les produits du Canada les plus exportés, les myrtilles sauvages sont expédiées dans plus de 30 pays. Les Américains du Nord font partie des plus grands consommateurs au monde – et les chiffres ne cessent d'augmenter.



## BOL DE SMOOTHIE AUX MYRTILLES AVEC CROQUANT DE NOIX

VÉGÉTARIENNE



*Ingrédients pour 4 portions :*

**Pour le croquant :**

- 60 g de cerneaux de noix
- 60 g de flocons de quatre céréales  
mélangées
- 20 g de graines de lin
- 50 ml de sirop d'érable
- 10 ml d'huile de noix, de préférence de  
noix de macadamia

**Pour le smoothie :**

- 1 petite branche de romarin
- 1 orange, non traitée
- 1 citron vert
- 120 g de myrtilles sauvages du Canada  
(surgelées)
- 240 ml de jus de myrtille
- 4 grosses bananes
- Jus de citron vert
- 80 ml de mousse de noix de macadamia

**Préparation :**

1. Pour le croquant, hacher les noix et faire caraméliser dans une poêle avec le mélange de céréales, les graines de lin, le sirop d'érable et l'huile. Laisser refroidir sur du papier sulfurisé, puis hacher ou briser à nouveau.

2. Pour faire mariner les myrtilles, prélever les feuilles du romarin et les hacher finement. Laver l'orange à l'eau chaude, puis la sécher. En râper le zeste finement et presser le jus de l'orange et du citron vert séparément (il faut 100 ml de jus d'orange). Faire mariner la moitié des myrtilles avec le romarin et un peu du zeste de l'orange. Éplucher les bananes et en découper une en rondelles, puis l'arroser de quelques gouttes de jus de citron vert.
3. Écraser les bananes restantes avec le reste des myrtilles, le jus de myrtille, le jus d'orange et la mousse de noix de macadamia, et répartir dans quatre bols. Garnir de fruits et de croquant.

**Temps de préparation :** env. 15 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Energie : 640 kcal / 2680 kJ

Lipides : 29 g

Glucides : 82 g

Protéines : 9 g



# ENTRÉE-SALADE

## SALADE DE LENTILLES SAUCE MYRTILLES

*Ingrédients pour 4 portions :*

- 1 citron, non traité
- 1,2 kg de carottes violettes (ou de carottes normales)
- Sel et sucre
- 60 g de beurre
- 100 g de poireaux
- 250 g de lentilles vertes
- 50 ml d'huile d'olive
- 550 ml de bouillon de légumes
- 1 feuille de laurier
- 40 g de mâche
- 20 g graines de chanvre
- 200 g de pommes acides
- 40 g de sucre roux
- 80-100 ml de vinaigre de cidre
- 100 g de myrtilles sauvages du Canada
- 80 ml de jus de myrtilles
- Poivre noir fraîchement moulu

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 175 °C (160 °C à chaleur tournante).
2. Laver le citron à l'eau chaude, puis le sécher. Râper le zeste finement et presser le jus. Laver les carottes, les éplucher et les couper dans la longueur en quatre ou en deux. Mettre les morceaux dans un plat allant au four. Arroser de jus de citron et saupoudrer de sel et de sucre, puis recouvrir de 60 g de beurre en flocons. Couvrir le plat de papier d'aluminium et faire cuire au four pendant env. 40 minutes

*(vérifier la cuisson).*

3. Pour la salade, laver les poireaux, les couper en petits morceaux et les faire revenir dans de l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter les lentilles et les faire revenir. Déglacer avec le bouillon et porter à ébullition avec la feuille de laurier. Faire cuire encore 20 minutes.

4. Laver la mâche et la passer à l'essoreuse. Faire griller les graines de chanvre dans une poêle sans graisse.

5. Faire cuire le sucre dans une autre casserole jusqu'à ce qu'il caramélise, déglacer avec le vinaigre et le jus de myrtille et faire blondir le caramel. Ajouter le vinaigre caramélisé avec les myrtilles aux lentilles cuites, assaisonner avec du sel, du poivre et éventuellement du vinaigre. Servir avec les carottes, la mâche et les graines de chanvre.

**Temps de préparation :** env. 35 minutes

**Temps de cuisson au four :** 40 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie : 620 kcal / 2600 kJ

Lipides : 31 g

Glucides : 68 g

Protéines : 21 g

RICHE EN FIBRES





# ENTRÉE-SALADE

## SALADE AUX NOIX ET MYRTILLES SAUVAGES

LÉGÈRE

*Ingrédients pour 4 portions :*

- 100 g coeur de laitue
- 60 g de salade frisée ou salade d'endives
- 60 g de noix moulues
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 200 g de crème fraîche
- 12 g de jus de citron
- 10 g de bouillon
- 30 g de moutarde
- Sel et poivre

**Préparation :**

1. Décongeler les myrtilles. Laver la salade et essorer la. Découper en morceaux et disposer sur une assiette.
2. Faire revenir les noix dans une poêle sans matière grasse. Mélanger les ingrédients restant avec un robot et parsemer le mélange sur la salade. Garnir avec des noix et des myrtilles.

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

*Energie : 173 kcal / 723 kJ*

*Lipides : 16, 1 g*

*Glucides : 4, 3 g*

*Protéines : 3, 1 g*





# PLAT DE RÉSISTANCE

## POIVRON MÉDITERRANÉEN À LA MYRTILLE SAUVAGE

*Ingrédients pour 4 portions :*

- 560 g de poivrons jaunes  
(4 de taille moyenne)
- 70 g de courgettes
- 150 g de tomates
- 50 g de champignons
- 100 g de feta
- 1 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de romarin
- 1 œuf
- 70 g de crème aigre
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada  
(surgelées)
- 100 g de fromage râpé
- Sel et poivre

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C
2. Couper le chapeau du poivron et enlever les graines. Décongeler et essorer les myrtilles. Couper en cube les légumes et les mélanger avec la feta. Les assaisonner avec le thym, le romarin, de l'ail moulu, du sel et du poivre.
3. Mélanger les œufs et la crème, puis ajouter les myrtilles. Remplir le poivron avec le mé-

*lange, ajouter sur le dessus du fromage râpé et les myrtilles restantes. Remettre le chapeau du poivron et placer les poivrons dans une cocotte, verser de l'eau et laisser cuire pendant une heure.*

**Conseil:** Recouvrir les poivrons de papier aluminium s'ils deviennent trop foncés.

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 60 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

*Energie : 303 kcal / 1270 kJ*

*Lipides : 22 g*

*Glucides : 10 g*

*Protéines : 16 g*

VÉGÉTARIENNE





# PLAT DE RÉSISTANCE

## SALTIMBOCCA D'AGNEAU AUX MYRTILLES SAUVAGES ET LÉGUMES GRILLÉS

RICHE EN PROTÉINES



*Ingédients pour 4 portions :*

- 100 g de myrtilles sauvages du Canada
  - 60 g oignons
  - 1 gousse d'ail
  - 20 g de beurre
  - 2 cl de vin rouge
  - 1 étoile d'anis
  - 150 g d'agneau moulu ou de bœuf
  - 50 g jambon de Parme
  - 8 feuilles de sauge finement découpées
  - 1/2 cuillère à café d'estragon
  - 1/4 cuillère à café de sarriette
  - 1 œuf
  - 60 g fromage frais
  - 4 filets d'agneau de 140 g chacun
  - 2 cuillères à soupe de moutarde
  - 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre

**Pour les légumes grillés :**

- 800 g de poivrons rouges et jaunes
  - 250 g de courgettes
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

**Préparation :**

1. Pour les légumes grillés, laver les poivrons et les couper grossièrement. Laver les courgettes et couper d'assez longues tranches. Les assaisonner avec du sel et du poivre. Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile. Ajouter les poivrons et faire cuire 10 minutes.

Ajouter les courgettes après 5 minutes.

2. Faire fondre du beurre dans une poêle. Couper l'oignon en cube et le faire suer. Ajouter les myrtilles. Assaisonner avec du sel, du poivre et de l'ail finement coupé. Déglacer avec du vin rouge et faire réduire. Laisser refroidir le mélange sur une assiette.

3. Couper finement le jambon de Parme et mélanger à l'agneau moulu, aux herbes, au fromage frais et à l'œuf. Assaisonner avec du sel et du poivre. Laisser le mélange refroidir.

4. Découper le filet d'agneau de façon horizontale, déplier et attendrir la viande. Parsemer la moitié d'une cuillère à café de moutarde et du mélange d'agneau moulu sur chacun des filets. Garnir de myrtilles et fermer les filets à l'aide d'un cure-dent piqué en travers de la viande, et les faire frire dans l'huile pendant 4 minutes de chaque côté.

**Conseil:** Le saltimbocca d'agneau est également approprié pour une cuisson au barbecue.

**Temps de préparation :** 60 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

- Energie : 350 kcal / 1470 kJ
- Lipides : 17 g
- Glucides : 3 g
- Protéines : 44 g



# PLAT DE RÉSISTANCE

## BUDDHA BOWL AUX MYRTILLES

### Ingédients pour 4 portions :

125 g de pois chiches, secs  
Sel  
80 g d'oignons rouges  
Huile d'olive  
Baharat ou Ras-el-Hanout

### Pour les chips :

20 g de beurre de cacahouète crémeux  
1/4 c. à café de piment d'Espelette  
100 g de chou frisé (à grosses feuilles)  
500 g de potimarron  
10 g de sucre roux  
50 ml de jus d'orange

### Pour la salade :

160 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
20 g de graines de citrouille  
120 g de Tempeh, ou de tofu  
20 g de graines de grenade  
2 bottes de cresson

### Pour la sauce :

20 ml de vinaigre de cidre  
40 ml d'huile de pépin de raisin  
20 ml d'huile de graines de citrouille

### Préparation :

1. Faire tremper les pois chiches pendant une nuit dans de l'eau froide.
2. Les faire ensuite cuire à feu doux dans la même eau. Retirez du feu, ajouter une cuillère à soupe de sel et laisser infuser pendant au moins 10 minutes. Égoutter ensuite les pois chiches. Eplucher les oignons, les couper en petits dés et les faire revenir avec les pois chiches avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Assaisonner avec du Baharat et du sel.
3. Pour les chips, préchauffer le four à chaleur

tournante à 100 °C et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Mélanger une cuillères à soupe de l'huile d'olive, le beurre de cacahouète, le piment d'Espelette, du sel, et ajouter aux feuilles de chou frisé en mélangeant bien. Les disposer sur la plaque de cuisson et les faire sécher env. 20 minutes au four, à mi-hauteur. Les retourner; les sortir ensuite et les laisser refroidir.

4. Préchauffer le four à 200 °C (190 °C à chaleur tournante) et couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Éplucher la courge et la couper en petits morceaux. Assaisonner les légumes avec du sel, du sucre et une cuillère à soupe d'huile d'olive, les arroser de 20 ml de jus d'orange, puis faire cuire environ 30 minutes au four.

5. Pour la sauce, mélanger le reste de jus d'orange avec le vinaigre et un peu de sel, y ajouter les huiles et assaisonner avec du sel et du sucre roux.

6. Pour la salade, laver les feuilles de chou frisé restantes et les passer à l'essoreuse. Faire décongeler les myrtilles. Faire griller les graines de citrouille dans une poêle sans matière grasse. Couper le Tempeh en petits morceaux. Mélanger tout ingrédients et les assaisonner avec le cresson.

7. Dresser les ingrédients dans quatre bols, les arroser de sauce et les garnir de graines de citrouilles et de grenades.

**Temps de préparation :** 45 minutes

**Temps de cuisson :** 50 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie : 530 kcal / 2220 kJ

Lipides : 37 g

Glucides : 34 g

Protéines : 15 g

ORIENTAL





## MINI-SANDWICHES AU « PULLED DUCK » ET À LA SAUCE BBQ AUX MYRTILLES

*Ingrédients pour 4 portions :*

### **Viande pour les sandwichs :**

- 1 kg de cuisses de canard, sans peau ni os (ou cuisses de poularde)
- 1 c. à soupe de mélange d'épices cajun
- Sel
- 40 ml d'huile d'olive
- 330 ml de bière (p. ex. pils)
- 1/2 bouquet de thym citron
- 6 grosses tranches de pain de campagne
- 150 g de Vacherin fribourgoise, coupé en tranches de 2 à 3 mm (ou tout autre fromage mi-ferme gras)
- 12 tranches de jambon de Parme, très fines
- Poivre noir

### **Chutney :**

- 80 g de myrtilles sauvages du Canada
- 160 g de jus de myrtille
- 1 piment rouge
- 80 g d'échalotes
- 1 gousse d'ail frais
- 40 g de sucre roux
- 60 ml de vinaigre de malt (ou de vinaigre de cidre)
- 1 c. à café de moutarde anglaise en poudre
- 2 c. à soupe de whisky
- Sauce Worcester
- Pimenton dulce (piment doux)

### **Préparation :**

1. *Préchauffer le four à 200 °C (190 °C à chaleur tournante).*
2. *Faire brièvement revenir dans l'huile les cuisses de canard des deux côtés dans une poêle allant au four, puis assaisonner du mélange d'épices et de sel. Déglacer à la bière, amener à ébullition et laisser cuire couvert au four pendant 60 à 70 minutes. Sortir du four et laisser refroidir.*
3. *Détacher la viande de l'os et l'émincer à l'aide d'une fourchette. Faire réduire le jus et le mélanger aux morceaux de viande. Assaisonner avec le mélange d'épices cajun et du sel.*
4. *Couper le piment en deux, en retirer les graines et le hacher finement. Éplucher les échalotes et l'ail, les couper en petits dés et les faire cuire dans une casserole avec le sucre, le vinaigre et le jus de myrtille jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement sirupeux. Délayer la moutarde en poudre dans le whisky et y ajouter les myrtilles et le sirop épicé. Continuer à faire bouillir 1 à 2 minutes, puis assaisonner avec de la sauce Worcester, du piment doux et du sel.*
5. *Prélever les feuilles de thym sur la branche et les hacher finement. Enlever la croûte du*



## EN-CAS DE FÊTE

*pain de campagne et le découper en 24 bandes rectangulaires (env. 3 x 9 cm). Découper le fromage en 12 tranches (également de 3 x 9 cm). Garnir la moitié des tranches de pain avec le « pulled duck », le thym et le fromage, puis recouvrir avec les tranches de pain restantes. Enrouler chaque mini-sandwich dans une tranche de jambon.*

**6.** *Juste avant de les servir, faire dorer les mini-sandwichs des deux côtés en les passant une minute chacun à la poêle dans le reste d'huile d'olive à feu doux. Poirrer légèrement et servir avec le chutney.*

**Temps de préparation :** env. 30 minutes

**Temps de cuisson :** 60-70 minutes

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Energie : 720 kcal / 3020 kJ

Lipides : 32 g

Glucides : 45 g

Protéines : 52 g

SAVOUREUX





FRUITÉ



## KETCHUP, MOUTARDE ET RELISH AUX MYRTILLES

### Pour le ketchup aux myrtilles :

- 400 g de tomates en boîte
- 70 g de concentré de tomates
- 125 g de myrtilles sauvages du Canada
- 2 1/2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/2 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique

### Le jus d'un demi citron

- 1 cuillerée à café de sel
  - 1 cuillerée à café de bouillon de légumes
  - 1 cuillerée à café de sucre
- Poivre

### Préparation :

1. Mettez les tomates, le concentré de tomates et les myrtilles sauvages dans un mixeur et réduisez le tout en fine purée. Versez le contenu dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez-y le reste des ingrédients en remuant.
2. Laissez mijoter le ketchup pendant 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et versez le ketchup dans des pots à confiture. Fermez-les soigneusement et tournez les pots à l'envers. Laissez-les refroidir la tête en bas pendant 5 minutes afin qu'un vide se forme.

Temps de préparation: 15 minutes

### Valeurs nutritionnelles par 100 g :

- Energie : 40 kcal / 167 kJ
- Lipides : 0,3 g
- Glucides : 7,8 g
- Protéines : 1 g

### Pour la moutarde aux myrtilles :

- 200 g de moutarde mi-forte
- 75 g de myrtilles sauvages du Canada
- 1 cuillerée à café de miel liquide
- 1/2 cuillerée à café de poudre de paprika doux

### Préparation :

1. Décongeler les myrtilles. Mettez tous les ingrédients dans un bol profond et réduisez le tout en purée à l'aide d'un mixeur-plongeur.
2. Remplissez le pot de confiture de moutarde aux myrtilles et fermez bien le couvercle.

Temps de préparation : 5 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

- Energie : 273 kcal / 1140 kJ
- Lipides : 8,1 g
- Glucides : 36,2 g
- Protéines : 12,4 g



## SAUCES

aux  
myrtilles

### Pour le relish aux myrtilles :

- 2 cuillerées à soupe de cassonade
- 125 g de myrtilles sauvages du Canada
- 1 échalote
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge

### Les zestes d'une orange non traitée

- 1/2 pomme
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de piment d'Espelette

### Préparation :

1. Dans une petite casserole, faites caraméliser le sucre avec une cuillerée à soupe d'eau. Epluchez et hachez finement l'échalote. Ajoutez l'échalote au caramel, les myrtilles, le vinaigre et les zestes d'orange. Laissez mijoter le tout pendant 5 minutes.
2. Epluchez et râpez finement la moitié de pomme et mélangez-la avec le relish. Assaisonnez le relish et portez-le à ébullition. Si la consistance est trop liquide, laissez réduire un instant. Versez-le dans des pots à confiture, fermez-les soigneusement et tournez les pots à l'envers. Laissez-les refroidir la tête en bas pendant 5 minutes afin qu'un vide se forme.

**Temps de préparation : 20 minutes**

### Valeurs nutritionnelles par 100 g :

- Energie : 117 kcal / 488 kJ
- Lipides : 0,2 g
- Glucides : 27,7 g
- Protéines : 0,5 g

Moutarde  
aux myrtilles



## CRÈME À LA MYRTILLE SAUVAGE ET GARNITURE À L'AVOCAT

RAFRAÎCHISSANT



*Ingrédients pour 4 portions :*

- 2 1/2 feuilles de gélatine rouge
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de sucre
- 50 ml de jus de Pamplemousse rose
- 220 g de myrtilles sauvages du Canada
- 1 avocat
- 75 ml jus de citron vert
- 40 g de sucre glace
- 200 g de crème fraîche

**Préparation :**

1. Décongeler et essorer les myrtilles. Mélanger 170 g de les myrtilles afin d'obtenir une purée. Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Battre les jaunes d'œufs, le sucre et le jus de pamplemousse rose dans une casserole à double fond jusqu'à ce que le mélange devienne légèrement épais.
2. Essorer l'eau des feuilles de gélatine et les mélanger avec la crème tiède. Ajouter la purée de myrtilles et mélanger jusqu'à ce que le mélange refroidisse. Fouetter la crème et mélanger la moitié avec la crème de myrtille et de pamplemousse rose. Verser le mélange dans un bol ou un petit verre et placer dans le frigidaire.
3. En attendant, mélanger l'avocat avec le jus

de citron vert et le sucre glace. Ajouter le reste de crème à la myrtille et au pamplemousse rose.

4. Réfrigérer le dessert et le garnir de myrtilles avant de le servir.

**Temps de préparation :** 45 minutes

**Temps de réfrigération :** 1 heure

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Energie : 435 kcal / 1820 kJ

Gras : 28,5 g

Carbohydrates : 38,4 g

Protéines : 5,6 g

## DESSERT

### TARTE AUX AMANDES À LA PURÉE DE MYRTILLES SAUVAGES

*Ingrédients pour 12 portions :*

80 g de beurre (un peu plus pour beurrer le moule)  
130 g de sucre  
8 c. à café de sucre vanillé  
5 œufs  
200 g d'amandes en poudre  
100 g de chocolat noir râpé  
1 c.à café de levure  
2 c. à soupe de Cointreau  
400 g de crème  
1 pincée de sel  
300 g de myrtilles sauvages du Canada  
1 jet de jus de citron  
Pistaches concassées

#### **Préparation :**

**1.** Mélanger le beurre avec 80 g de sucre et 3 c. à café. de sucre vanillé jusqu'à ce qu'il devienne onctueux. Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes d'œufs à la crème petit à petit. Mélanger la levure et les amandes, puis ajouter le chocolat. Verser le mélange d'amandes et Cointreau dans le bol et mélanger. Battre le blanc des œufs jusqu'à ce que ce soit consistant et l'incorporer délicatement au mélange.  
**2.** Préchauffer le four à 140° C. Placer le papier sulfurisé dans le moule à gâteaux et le beurrer. Mettre la pâte, aplanir et faire cuire pendant 60 minutes. Laisser refroidir.  
**3.** Mélanger les myrtilles décongelées avec 50

g de sucre, 2 c. à café de sucre vanillé et le jus de citron. Fouetter la crème avec 3 c. à café de sucre vanillé jusqu'à ce soit consistant et répartir 2/3 du mélange sur la base. Remplir le tiers restant dans un sac de glaçage et créer une couronne de crème sur la couche supérieure. Etaler la purée de myrtilles au milieu de la couronne avec précaution. Mettre la tarte au réfrigérateur pendant 2h au minimum. Avant de servir, saupoudrer de pistaches.

#### **Conseil:**

La tarte peut très bien être préparée la veille.

**Temps de préparation :** 40 minutes

**Temps de cuisson :** 60 minutes à 140°C (chaleur tournante)

**Temps de repos :** au moins 2 heures

#### **Valeurs nutritionnelles par portion :**

Energie : 416 kcal / 1740 kJ

Lipides : 31,6 g

Glucides : 23,4 g

Protéines : 9,6 g

SANS GLUTEN





## SALADE D'AGRUMES AVEC SABAYON AUX MYRTILLES

RICHE EN VITAMINES



*Ingrédients pour 4 portions :*

- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 pomelo chinois
- 2 citrons verts
- 50 g de physalis séchés
- 1 gousse de vanille
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 4 physalis frais
- 170 g de myrtilles sauvages du Canada
- 4 jaunes d'œuf
- 50 g de cassonade
- 1 c. à soupe de jus d'agrumes
- 50 ml de vin blanc sec

### Préparation :

1. Peler les agrumes à vif. Éliminer toutes les peaux blanches. Détacher les segments en glissant un couteau entre la chair et la peau. Réserver les quartiers en recueillant le jus. Presser le reste des agrumes pour en obtenir le jus. Réserver 1 cuillerée à soupe de jus de fruits pour le sabayon.
2. Hacher finement les physalis séchés et les mélanger avec les filets d'agrumes. Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et gratter la pulpe avec la moitié de la gousse. Mélanger la pulpe de vanille avec le sirop d'érable et le reste du jus d'agrumes. Verser cette préparation sur les filets d'agrumes. Laisser macérer le tout pendant au moins

30 minutes.

3. Pour le sabayon, réduire en purée les myrtilles sauvages avec leur jus. Les mettre dans un récipient pouvant aller au bain-marie en y ajoutant les jaunes d'œuf, le sucre, le jus d'agrumes restant, le vin blanc et la pulpe de la deuxième moitié de gousse de vanille. Mélanger bien. Fouetter le tout au bain-marie pendant au moins 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne ferme.
4. Dresser dans les assiettes les agrumes égouttés en forme d'éventail. Napper le tout de sabayon aux myrtilles et décorer avec les physalis frais.

### Astuce :

Mettez la gousse de vanille vide dans un pot à confiture et la recouvrir de sucre. Après quelques jours on obtient du véritable sucre vanillé fait maison.

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de marinade :** 30 minutes

### Valeurs nutritionnelles par portion :

Energie : 346 kcal / 1450 kJ  
Lipides : 9,1 g  
Glucides : 52,3 g  
Protéines : 7,1 g

# COCKTAIL / DE FÊTE

## BLUE VIRGIN GIN TONIC

*Ingrédients pour 4 portions :*

- 3 citrons verts
- 200 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- 100 ml de jus de myrtilles
- 40 ml de sirop de Curaçao bleu
- 100 ml de sirop saveur Gin
- 10 baies de genièvre
- 10 graines de coriandre
- Environ 20 glaçons
- 500 ml de Indian Tonic

### Préparation :

1. Presser deux citrons verts (il faut 60 ml de jus) et couper le troisième en fines rondelles. Réduire en purée les myrtilles avec le jus de citron vert – en garder quelques-unes pour garnir – Mélanger le jus de myrtille, le sirop de Curaçao bleu, le sirop saveur Gin et les épices.
2. Mettre deux à trois rondelles de citron vert avec des glaçons et le reste des myrtilles dans des verres. Verser le jus de myrtille et remplir d'Indian Tonic.

**Temps de préparation :** env. 10 minutes

### Valeurs nutritionnelles par verre :

Energie : 230 kcal / 960 kJ

Lipides : 0 g

Glucides : 46 g

Protéines : 0,3 g

SANS ALCOOL







# Myrtilles sauvages

Tout au long de l'année, les Myrtilles Sauvages du Canada sont disponibles sous forme congelée. Ainsi, les consommateurs les apprécient car elles se conservent plus longtemps et permettent une utilisation plus pratique. Elles peuvent également être consommées directement.

## **Wild Blueberry Association of North America**

Press Agency in France

C'est dit, c'est écrit !

5 rue Laugier | 75017 Paris | Tel: 01 58 56 66 72

E-mail: [adelarrard@cuditcecrit.com](mailto:adelarrard@cuditcecrit.com)

[www.myrtillessauvages.fr](http://www.myrtillessauvages.fr)

Canada

