



**Délicieusement fruité !**

## **Des recettes pour les petits et les grands aux myrtilles sauvages du Canada**

L'emploi du temps des familles ne laisse souvent pas beaucoup de temps pour cuisiner des repas compliqués. Et les myrtilles sauvages du Canada sont dans ce cas idéales : surgelées, elles peuvent être immédiatement utilisées sans avoir besoin de les laver, ni de les trier. C'est très pratique et ça fait gagner du temps !

Les myrtilles sauvages ont un goût très fruité et s'utilisent de multiples façons. On peut les combiner pour chaque repas, que ce soit dans un muesli, en smoothie, en salade ou en sauce raffinée pour accompagner des plats à base de viande. Leur goût sucré et leur couleur bleutée incomparable plaît particulièrement aux enfants.

Nos recettes se préparent en un tour de main – des plats à déguster en famille qui font plaisir à manger et qui donnent faim. Il vous suffit de cliquer sur le titre de la recette que vous voulez consulter pour accéder directement à notre archive de presse.



[Smoothie aux Myrtilles Sauvages à la Noix de Coco](#)



[Mini-Naans à la Confiture de Myrtilles Sauvages et Poires](#)



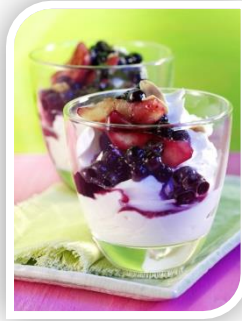
[Fondue de Poulet et Poivron avec Sauce Myrtille](#)



[Curry aux Lentilles Rouges et aux Myrtilles](#)



**Bâtonnets de Légumes et Crème de Ricotta aux Myrtilles**



**Coupe aux Myrtilles Sauvages**



**Gelée de Myrtille avec Sauce à la Vanille**

### **Myrtilles sauvages du Canada**

Les myrtilles sauvages sont plus petites que les myrtilles de culture et ont un goût particulièrement aromatique et fruité. Elles sont constituées d'un plus grand pourcentage de peau, d'où leur teneur en antioxydants. C'est surtout dans la peau que se concentrent des anthocyanes. Il s'agit de colorants végétaux secondaires qui donnent leur couleur violette à bleu foncé aux myrtilles. Les anthocyanes ont des bienfaits antioxydants. Contrairement aux myrtilles de culture, la chair des myrtilles sauvages est également légèrement colorée.

Plus de la moitié de la production mondiale de myrtilles sauvages provient du Québec et des provinces de l'Atlantique situées sur la côte est du Canada. En France, on les trouve au rayon Surgelés des hypermarchés.

Vous pourrez télécharger d'autres recettes et des photos haute résolution sur notre portail presse sur [presse.myrtillessauvages.fr](http://presse.myrtillessauvages.fr).

### **Valeurs nutritionnelles des myrtilles sauvages surgelées**

100 g de myrtilles sauvages surgelées contiennent 57 kcal. Elles contiennent 0 g de protéines, 0,16 g de graisses et 13,85 g de glucides. Leur teneur en fibres est de 4,4 g.

Source : USDA Food Composition Database <https://ndb.nal.usda.gov>