

# MYRTILLES SAUVAGES

du Canada



Canada



## Une baie, des occasions multiples

D'un point de vue nutritionnel, une part croissante de la population est de plus en plus exigeante.

Les gens ont de moins en moins de temps mais souhaitent tout de même se nourrir sainement sans que cela ne leur coûte trop cher.

Pour répondre à cette réalité, les myrtilles sauvages du Canada sont idéales !

Non seulement, ces petites baies sont incroyablement pratiques, mais surtout elles couvrent une partie de nos besoins quotidiens en fruits de manière délicieuse.

Sous forme surgelée, elles sont disponibles tout au long de l'année et peuvent se cuisiner de multiples façons.

Nous vous laissons découvrir quelques-unes de ces possibilités ci-après.



Bruschetta avec des tomates  
et des myrtilles sauvages



Canada

## 5 raisons de choisir les myrtilles sauvages

### 1. Disponibles tout au long de l'année

Sous forme surgelée, les myrtilles sauvages du Canada se trouvent en toutes saisons sur le marché.

### 2. Une qualité optimale

Ces fruits sauvages sont transformés directement après la récolte et délicatement surgelés baie par baie. Ainsi, les myrtilles conservent leur forme, leur goût et leurs nutriments intacts.

### 3. Une portion de bien-être

Avec leurs 45 kcal pour 100 g de fruits, les myrtilles sauvages sont un délice tout en légèreté. Elles offrent des fibres végétales et contiennent des vitamines C, E ainsi que différentes vitamines du groupe B. Enfin, elles sont une source de potassium, de magnésium et de fer.

### 4. Un goût unique

Les petits fruits ont un goût naturellement sucré et un arôme intense.

### 5. Tout simplement pratiques

Les myrtilles sauvages sont toujours prêtes à être cuisinées sans préparation préalable. Elles riment avec gain de temps et d'efforts et se laissent prélever portion par portion. Tous ces avantages en font un ingrédient idéal pour le stockage.

*Bruschetta avec des tomates et des myrtilles sauvages*



Tarte flambée avec des myrtilles sauvages



Halloumi avec salade de tomates et myrtilles sauvages



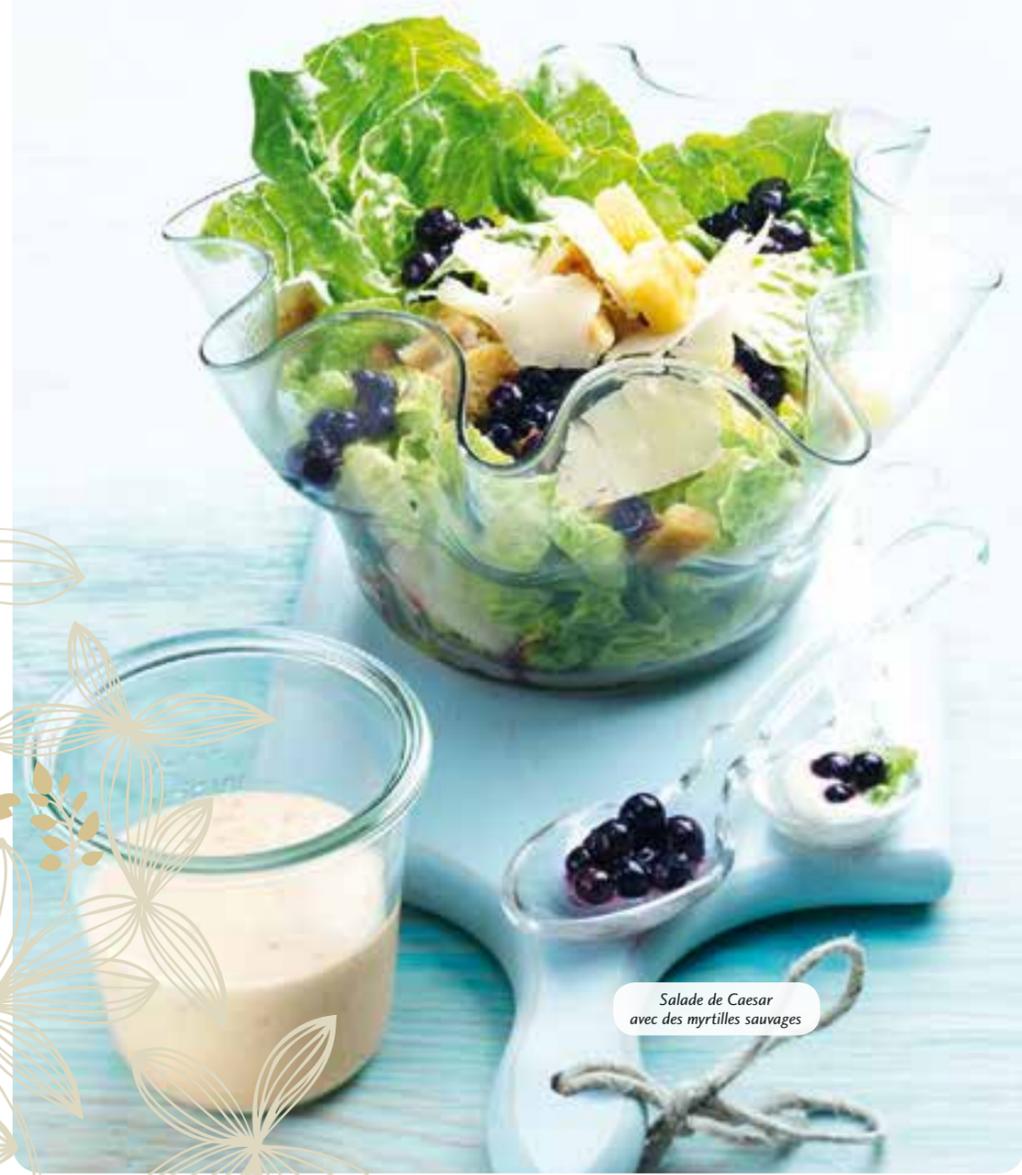
Quiche au fromage de chèvre avec des myrtilles sauvages

## Qui a dit que les recettes sans viande étaient réservées aux végétariens ?

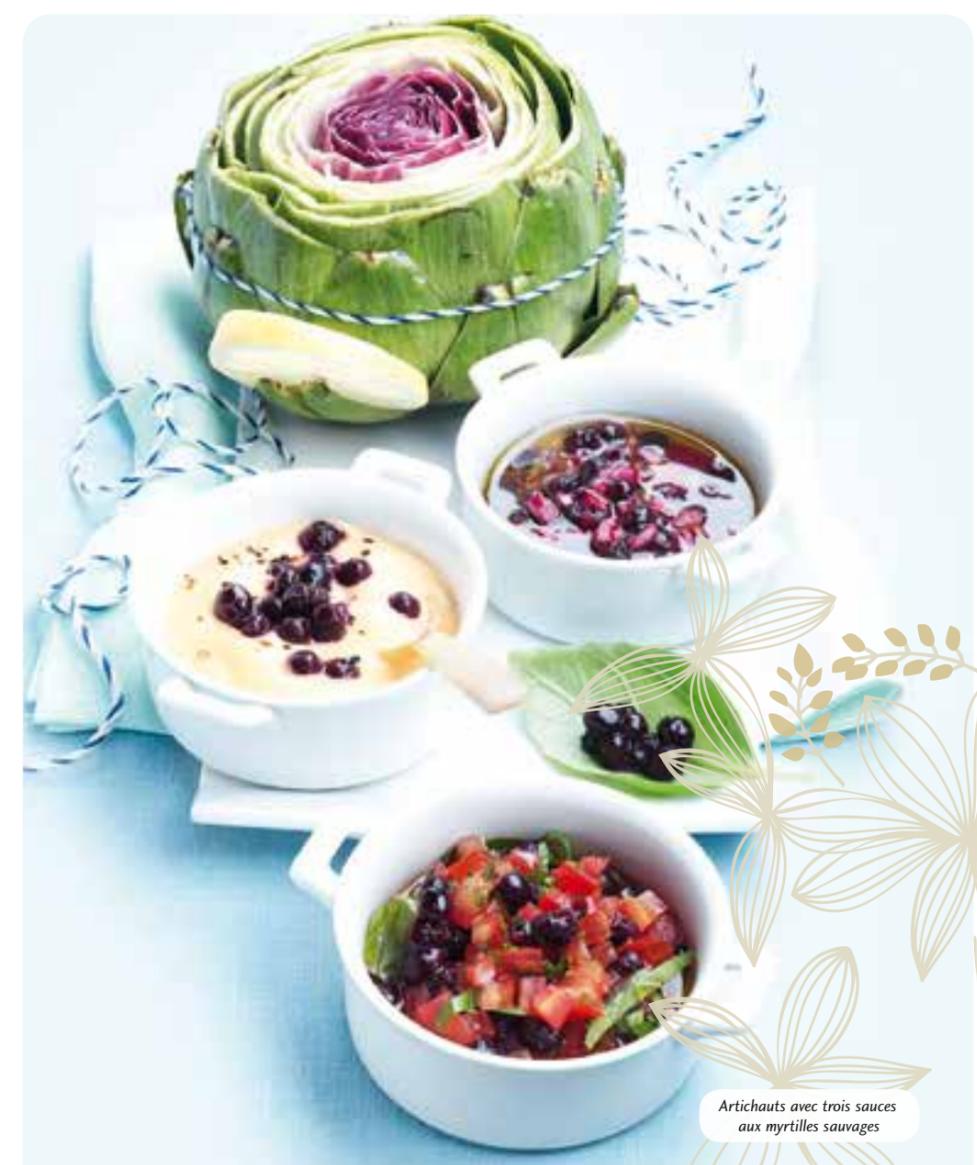
### Des recettes sans viande pour varier les plaisirs

Fromage et myrtilles, voilà un duo carrément irrésistible !

Les arômes puissants du parmesan, du fromage de chèvre ou encore d'un fromage halloumi bien doré s'allient particulièrement bien avec le goût profondément fruité des myrtilles sauvages.



Salade de Caesar avec des myrtilles sauvages



Artichauts avec trois sauces aux myrtilles sauvages



Riz au lait avec compote de myrtilles sauvages



Petites boulettes sur salade de concombre aux myrtilles sauvages

## Simple et bon marché

### Des recettes raffinées pour embellir le quotidien

Tarte flambée aux myrtilles sauvages, boulettes accompagnées d'une salade aux concombres et aux myrtilles, ou encore riz au lait avec compote de myrtilles... Ces recettes se préparent facilement et en un tour de main ! Elles sont idéales pour un déjeuner équilibré.



Salade de fenouil aux myrtilles sauvages



Salade asiatique avec des myrtilles sauvages

## Pour des repas légers

### Une cuisine minceur et vitalité

Pour des repas offrant tonus et vitalité, le champ des possibles est infini : nouvelles associations de légumes, salade asiatique accompagnée d'un filet de bœuf aux myrtilles... Qui a dit que minceur rimait forcément avec morosité ?

Après l'effort, avec ces recettes, le réconfort sera immédiat et surtout bénéfique !

Toutes ces recettes et bien d'autres encore sont disponibles sur internet et peuvent être téléchargées :

[www.myrtillesauvages.fr/presse](http://www.myrtillesauvages.fr/presse)

Elles sont présentées avec leurs valeurs nutritives et des photos en haute définition.

## Quelle est la particularité des myrtilles sauvages ?

D'un point de vue botanique, les myrtilles sauvages canadiennes appartiennent au groupe des Lowbush-Blueberries, donc des myrtilles à buisson bas. Dans certaines régions, l'appellation « bleuet » est courante. Les fruits sauvages se distinguent des myrtilles cultivées par leur taille plus petite, leur teneur plus élevée en antioxydants et leur goût plus sucré.

### **Un bleu qui est plus qu'une simple couleur**

Un signe caractéristique des myrtilles sauvages, c'est leur couleur qui est d'un bleu foncé unique. Ce bleu est dû à la teneur particulièrement haute en pigments anthocyanes – donc en métabolites secondaires d'origine végétale appartenant au groupe des flavonoïdes. Ils se localisent notamment dans la peau des fruits. Ainsi, tous ceux qui veulent se nourrir sainement en misant sur un maximum de couleurs différentes dans l'assiette, ne pourront pas passer à côté des myrtilles sauvages du Canada.

### **CONTACT**

Service de presse de la  
**Wild Blueberry Association  
of North America**

C'est dit, c'est écrit !

**Audrey Dupont**

5 rue Laugier - 75017 Paris

Tél. 01 58 56 66 62

Fax 01 58 56 66 67

E-Mail : [adupont@cuditcecrit.com](mailto:adupont@cuditcecrit.com)

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

Canada

