



MYRTILLES SAUVAGES



du Canada

Les myrtilles sauvages s'allient de façon exquise avec les herbes aromatiques ou les épices. Romarin, coriandre, menthe : même en hiver, on peut faire pousser des herbes en pots sur le rebord des fenêtres. Elles transforment tous les plats, sucrés ou salés, en une aventure gourmande.



Les herbes aromatiques
au cœur de la cuisine





C'est le moment de profiter de l'offre abondance qu'offre la nature !

Petites, sauvages et pleines de saveurs

Les myrtilles sauvages sont plus petites que les myrtilles cultivées car elles contiennent moins de pulpe et moins d'eau.

Doté de plus de peau, un kilo de myrtilles sauvages représente presque deux fois plus de fruits que le même poids en myrtilles cultivées

Voilà un avantage important, puisque c'est justement dans la peau qu'on trouve la plus grande quantité d'antioxydants et la saveur du fruit.

Un chef d'œuvre de la nature

Les plantes sauvages de myrtilles poussent les unes à côté des autres mais n'appartiennent que rarement à une seule variété. La nature favorise alors la diversité des espèces ce qui nous donne des fruits sauvages au goût unique et plein de nuances.

Il serait impossible de cultiver une variété de myrtille pouvant égaler l'expérience gustative naturelle de la myrtille sauvage.

La nature a doté la myrtille sauvage d'une qualité qui la rend parfaite pour notre monde moderne : elle se laisse congeler, sans que son goût, sa forme ou ses qualités nutritionnelles n'en soient altérées. Ainsi, on peut savourer ces baies de mille et une façons, même hors saison.



Des arômes tout frais sur le rebord de fenêtres

Tout comme les myrtilles sauvages, les herbes fraîches sont disponibles tout au long de l'année. Basilique, thym, mélisse citronnée ou ciboulette, ils ne sont pas difficiles et poussent dans des pots. Les graines sont en vente dans presque toutes les pépinières. Il leur faut simplement un emplacement clair et de l'humidité, en veillant à éviter l'eau stagnante. Pour ceux qui n'ont pas la main verte, il suffit d'acheter des pots à consommation immédiate au supermarché.

Des confitures bien épicées



L'hiver arrivant, les réserves de confitures préparées au cours de l'été commencent à s'épuiser. Peu importe ! Avec des myrtilles sauvages surgelées, rien de plus facile que de confectionner de nouvelles confitures. Pour des baies au goût intense, il est conseillé d'utiliser de sucre gélifiant spécialement conçu pour les confitures. La saveur épicée du romarin frais fera la différence.

Confiture de myrtilles au romarin

Des herbes fraîches et des baies sauvages avec poissons et viandes



Une purée de myrtilles, rehaussée d'une pointe de basilic et de coriandre, dégustée avec un filet de saumon en papillote est un vrai régal.

La menthe fraîche apporte au chutney de myrtilles une note inédite qui en fait l'accompagnement idéal des paupiettes de veau fourrées de dattes.

Petits reuleaux de veau avec chutney aux myrtilles sauvages et à la menthe

Filet de saumon sur purée de myrtilles sauvages

Les myrtilles adorent le fromage et la crème



Une quiche qui fait fondre de plaisir ? Il suffit de marier fromage de chèvre et myrtilles puis de parsemer le tout de thym. Ce dernier transforme une alliance classique en une vraie surprise pour le palais !

Dans ce tiramisu à l'arôme fruité, la pointe de liqueur d'Amaretto et la fine saveur acidulée des oranges flattent les myrtilles ainsi que les papilles.

Petites quiches au fromage de chèvre et aux myrtilles sauvages

Un gâteau pour couronner le tout

Ce superbe Kouglouf se compose de graines de pavot et de farine de sarrasin. Le goût de noisette et la saveur rustique du sarrasin s'accordent à merveille avec les myrtilles sauvages, ce qui rend le gâteau particulièrement savoureux. Pour éviter que les myrtilles ne colorent la pâte, il est conseillé de les incorporer encore congelées à l'appareil.



Kouglouf de sarrasin aux myrtilles sauvages

www.myrtillesauvages.fr/presse

Ces recettes et bien d'autres utilisant des myrtilles sauvages du Canada se trouvent sur notre site internet. En utilisant le lien ci-dessous, on peut télécharger les recettes, avec les valeurs nutritionnelles correspondantes, ainsi que les photos en haute définition :

Service de presse de la
Wild Blueberry Association of North America

.....
C'est dit, c'est écrit !

Emilie Rigaud

5 rue Laugier - 75017 Paris

Tél. 01 58 56 66 62

Fax 01 58 56 66 67

E-Mail : erigaud@cditcecrit.com

www.myrtillesauvages.fr

Canada

