



MYRTILLES *Sauvages* du Canada

LE MONDE DES ÉPICES

La cuisine des épices
avec les myrtilles sauvages

Que serait la panna cotta sans vanille ou la sauce béchamel sans noix de muscade ? C'est la sélection de la bonne épice qui confère à un plat son caractère original. Avec des myrtilles sauvages bien assaisonnées, nous invitons les papilles à voyager au travers du monde des épices ...

MYRTILLES SAUVAGES DU CANADA

Des petits fruits à déguster bien assaisonnés

Avec les épices, un simple geste suffit pour rehausser tout au long de l'année les plats du quotidien. La délicieuse note fruitée des myrtilles sauvages apporte elle aussi un arôme nouveau dans la cuisine de tous les jours. Ces plantes sauvages, qui sont originaires du Canada, poussent au grès de la nature, il en résulte une grande variété, un goût riche et complexe. Découvrez notre sélection de recettes à base de cette baie sauvage mariée avec du gingembre intense, du raifort bien piquant, du cumin âpre et de la douce vanille.

Au Canada, les myrtilles sauvages sont surgelées une par une directement après la récolte. Ce procédé de surgélation préserve de manière optimale autant le goût et la forme que les éléments nutritionnels de la baie. De plus, il permet de consommer les petits fruits à tout moment de l'année, même hors saison. Il existe multiples façons de préparer les myrtilles. Véritable aides culinaires, elles subliment en toute saison salades, desserts et plats de consistance.



Que de bonnes choses dans les myrtilles sauvages !

La cannelle, le cumin et les autres épices n'ont pas seulement l'avantage de stimuler l'appétit. Depuis des millénaires, on leur attribue des vertus surprenantes. Ainsi on utilise l'anis pour soulager les maux de ventre, le clou de girofle contre hypotension et la noix de muscade contre l'insomnie. Ces effets thérapeutiques sont liés aux huiles essentielles contenues dans les différentes épices. Les myrtilles sauvages ont elles aussi des atouts non négligeables : Elles ne contiennent ni gras, ni cholestérol et apportent des glucides et des fibres alimentaires. De plus elles fournissent à notre corps une quantité précieuse d'antioxydants.



LE GINGEMBRE

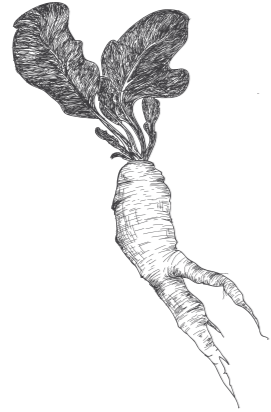
Une épice qui donne du peps

Ce n'est pas seulement dans la cuisine asiatique traditionnelle que le gingembre est une épice fort appréciée. Qu'il soit fraîchement râpé ou moulu en poudre, le rhizome aux talents multiples séduit par son parfum fort et corsé. Des fruits tel les myrtilles sauvages sont parfaits pour adoucir le goût puissant du gingembre.

Pour apporter à un filet de poisson une note légèrement piquante, il faut simplement l'assaisonner avec une mousse de gingembre corsée qui rehaussera l'arôme fruité des myrtilles et apportera une délicieuse note de peps et de fraîcheur au filet de cabillaud poêlé.



**FILET DE CABILLAUD AVEC
MOUSSE DE MYRILLES AU GINGEMBRE**



LE RAIFORT

Une racine pour les plats rustiques

Le raifort est une épice typique en Allemagne. Traditionnellement, on le sert avec de la viande cuite, du poisson poêlé ou des betteraves. Le raifort râpé s'achète tout prêt en petit bocal ou en tube. Le piquant de cette racine diffère de celui des piments puisqu'il disparaît après chaque bouchée. C'est pour cela qu'il s'accorde si bien avec la saveur fruitée des myrtilles sauvages.

» Tafelspitz » (bouilli de bœuf) avec une sauce aux myrtilles et au raifort : les myrtilles sauvages apportent une belle touche de couleur et apportent une touche d'inattendue à cette recette autrichienne traditionnelle.



**TAFELSPITZ AVEC UNE SAUCE
AUX MYRTILLES ET AU RAIFORT**



LE CUMIN

Une épice des mille et une nuits

Le cumin est fréquemment utilisé dans la cuisine arabe, en Afrique du nord et au Proche-Orient, où on la nomme « camoun ». L'arôme à la fois frais et légèrement corsé du cumin relève les falafels, le houmous ou le couscous et apporte une note typiquement orientale. Dans les currys ou les chilis, il est souvent marié avec des fruits sucrés comme l'ananas ou la mangue. Pourquoi ne pas tenter une alliance avec les myrtilles sauvages ?

Quel parfum irrésistible... les myrtilles sauvages et le chocolat noir font toute la différence dans ce chili de poulet bien épicé.



CHILI DE POULET AUX MYRTILLES



LA VANILLE

La reine des épices

La vraie vanille est une des épices les plus appréciées au monde. Dans la cuisine, sa gousse est utilisée entière ou raclée pour n'obtenir que la pulpe. Surtout, il ne faut pas jeter la gousse vide ! En l'ajoutant dans un bocal fermé avec du sucre, on obtient après quelques jours un véritable sucre vanillé.

Un dessert fruité : le parfum de la vraie vanille est irremplaçable dans ce sabayon aux myrtilles sauvages servi sur une salade d'agrumes.



SALADE D'AGRUMES AVEC SABAYON AUX MYRTILLES

Pour télécharger toutes nos recettes avec des myrtilles sauvages du Canada, ainsi que les valeurs nutritionnelles correspondantes et des photos en qualité imprimable visitez notre site internet suivant:

WWW.MYRTILLESSAUVAGES.FR

Canada 



CONTACT

Service de presse de la
Wild Blueberry Association of North America
C'est dit, c'est écrit !

Axelle Van de Voorde-Levi
5 rue Laugier – 75017 Paris
Tél. 01 58 56 66 75 - 06 82 48 19 20
Email : avandevoorde@cditcecrit.com
www.cditcecrit.com & www.unpeudair.fr