



POURQUOI L'ADOPTER?

Parce que c'est une petite perle bleue!

Le bleuët sauvage est une excellente source d'antioxydants. Son goût est exquis, il enjolive une multitude de plats et se congèle très facilement.

Parce qu'il fait partie de nous!

Alors que la myrtille, sa jumelle, est originaire de l'Europe, le bleuët est indigène de l'Amérique du Nord. Sa production équivaut à 60 millions de livres chaque année, au grand bonheur de ses 400 producteurs. En le consommant, on soutient des gens d'ici.



POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



LAIT FRAPPÉ AUX BLEUETS

Portions : 1 à 2  5 min

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya nature
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets, surgelés ou frais
- 1 banane, tranchée
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou de miel

Préparation

Passer le tout au mélangeur.

Source : Kristina Parsons, Nutritionniste

ASTUCE!

Congeler les bleuets en pleine saison pour avoir des frappés toute l'année : mettre les fruits congelés dans un mélangeur avec du lait et un peu de sucre selon la consistance et le goût désirés et mixer quelques minutes.



CRÊPES AUX BLEUETS ET À L'AVOINE

Portions : 4 à 6  10 min  3 min par crêpe (12 crêpes)

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre ou de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets, frais ou surgelés
- Bleuets, sirop d'érable, yogourt nature ou à la vanille (garniture)

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sucre et le sel.
2. Ajouter l'œuf et le lait, mélanger à l'aide d'un fouet.
3. Incorporer les bleuets.
4. Dans une poêle antiadhésive, verser 60 ml (1/4 tasse) de la préparation à crêpes (badigeonner la poêle d'huile de canola au besoin). Cuire à feu moyen 1 à 2 min et retourner la crêpe. Cuire 1 à 2 min de plus.
5. Servir avec du sirop d'érable, du yogourt et des bleuets, au goût.

Source : Inspirée de plaisirlaitiers.ca/recettes/

