

# Bleuets



## Choisir

Les bleuets sont de petites baies rondes et juteuses d'un bleu foncé. Ils sont soit de la variété « à feuilles étroites » ou « en corymbe ». La variété à feuilles étroites pousse à l'état sauvage. Ses baies plus petites sont d'une couleur et d'une saveur plus intenses que la variété en corymbe cultivée. La plante cultivée peut atteindre entre 1,8 m et 2,4 m.

Lorsque vous faites votre sélection, recherchez des baies qui semblent fermes, sèches et dodues. Leur peau devrait sembler poudreuse, ce qui est un signe de fraîcheur. Leur couleur devrait être uniformément bleue. Si

les baies ont une teinte rougeâtre, elles ne sont pas mûres et ne mûriront pas davantage.

## Conserver

Retirez les bleuets de leur panier et enlevez ceux qui sont déjà gâtés. Remettez le reste des baies dans leur panier original et conservez-les dans le réfrigérateur pendant une période allant jusqu'à 10 jours. Lavez les bleuets tout juste avant de les manger.

Les bleuets se congèlent facilement. Lavez-les d'abord, puis assurez-vous qu'ils sont complètement secs avant de les congeler. Disposez-les uniformément sur une

plaque à cuisson et laissez-les au congélateur jusqu'à ce qu'ils soient complètement congelés. Placez ensuite les baies dans un sac de congélation ou un contenant de plastique et rangez-les dans le congélateur. Les baies congelées se conserveront pendant une période allant jusqu'à six mois.

## Préparer

Lorsque vous désirez manger les bleuets, placez-les dans une passoire et passez-les doucement dans un bol d'eau froide. Égouttez et asséchez les baies avant de les manger.

## Manger

Les bleuets sont délicieux tels quels, une fois lavés. Ils sont excellents en confiture et dans les salades, les tartes, les croustades et les muffins.

## Saison

La saison des bleuets s'étend de juillet à septembre.

## Valeur nutritive

Une demi-tasse de bleuets comporte 44 calories. Les bleuets sont une source de fibres et de vitamine C.



**Voici une recette de compote aux pommes et bleuets**

[www.halfyourplate.ca/fr/recipe/compote-aux-pommes-et-bleuets/](http://www.halfyourplate.ca/fr/recipe/compote-aux-pommes-et-bleuets/)

