

# Et si, cette année, le père Noël était vêtu de bleu ?

À quelques semaines de la grande nuit magique, le père Noël s'apprête à enfiler son plus beau costume et à accomplir son incroyable mission !

Les PRODUCTEURS DE BLEUETS SAUVAGES, afin de lui fournir l'énergie nécessaire pour réaliser sa tournée des maisons, vous invitent à expérimenter le pouvoir du bleu en préparant sa boisson préférée : un délicieux lait frappé « pain d'épices » aux bleuets sauvages.

Sans se limiter au père Noël, ce lait frappé, riche en nutriments et en pigments bleus, est excellent pour vos collations ou vos fringales, en vous faisant profiter des bienfaits de cette petite baie polyvalente et nutritive. Et pas uniquement durant les fêtes, mais tout au long de l'année !



## BIENFAITS

Les bleuets sauvages regorgent de composés phénoliques, dont les anthocyanes, qui seraient à l'origine de nombreux bienfaits des bleuets sauvages sur la santé. Ce n'est donc pas surprenant de voir les données s'accumuler sur l'incidence positive des bleuets sauvages sur la santé métabolique, notamment sur l'équilibre du microbiote intestinal (en favorisant la présence de bonnes bactéries) et l'amélioration des fonctions vasculaires et cognitives.

## GOÛT

Les bleuets sauvages sont petits et concentrés en saveur, même congelés ! D'ailleurs, comme leur ratio peau-chair est plus élevé que celui des bleuets cultivés, ils contiennent moins d'eau et se prêtent donc mieux à la congélation. Et puisque le processus de congélation ultra rapide (qu'on appelle « surgélation ») a lieu quelques heures après leur cueillette, ils conservent par conséquent un maximum de valeur nutritive et de goût.

## VALEUR NUTRITIVE

Les bleuets sauvages sont une excellente source de manganèse et contiennent de la vitamine A, C et K. Ils constituent également une délicieuse façon d'ajouter des fibres alimentaires à votre menu.





4 portions

## LAIT FRAPPÉ « PAIN D'ÉPICES » AUX BLEUETS SAUVAGES

### Ingredients :

- 2 tasses (500 ml) de lait
- 2 tasses (500 ml) de bleuets sauvages surgelés (en réserver 2 c. à soupe [30 ml] pour garnir)
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade moulue

### Préparation :

Dans le récipient d'un mélangeur électrique, réduire tous les ingrédients en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Verser dans des verres, garnir de quelques bleuets sauvages et servir immédiatement.

Note : ce lait frappé peut se conserver jusqu'à trois jours au réfrigérateur dans un pot Mason. Bien agiter avant de boire.

Découvrez d'autres délicieuses recettes mettant en vedette les bleuets sauvages de même que de l'information sur les bienfaits de ces petites baies bleues pour la santé en cliquant ici.

Feuillet développé en collaboration avec  
Stéphanie Côté, nutritionniste-conseil pour  
les producteurs de bleuets sauvages.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



Renseignements :  
Christella Massimo, Massy Forget Langlois relations publiques  
T. : 514 531-1264 | cmassimo@mflrp.ca

