

BLEUETS

Qu'ils soient achetés frais à l'épicerie ou encore récoltés en auto-cueillette, **personne ne peut résister à une barquette de bleuets d'ici**. Il est judicieux d'en profiter pour faire des réserves parce que les bleuets qui viennent d'ailleurs n'arrivent pas à la cheville de ceux qui poussent dans nos régions (et même dans nos villes!). Voici comment profiter de ces petites bombes d'antioxydants locales durant toute l'année.

Conservation court terme!

Conserver les bleuets non lavés au frigo dans un contenant avec un linge sec au fond pour absorber l'humidité.



Faites des réserves!

Mi-juin à fin août

DÉGUSTEZ-LES TOUTE L'ANNÉE!



En congelant!

Étendre les bleuets sur une plaque à biscuit séparés les uns des autres. Mettre les bleuets congelés dans un sac hermétique en retirant l'air au maximum. Se conserve jusqu'à 1 an.



En déshydratant!

Étendre les bleuets sur une plaque à cuisson, mettre au four à la plus basse température, en laissant la porte entre-ouverte. Prévoir 1-2h pour un four à convection et 10h pour un four conventionnel. Au déshydrateur, régler la température à 135°F pour quelques heures (vérifier régulièrement, les bleuets séchés devraient avoir la texture du cuir de fruits).



En cannant!

Laver et écraser 4 tasses de bleuets. Mélanger dans une casserole profonde les bleuets, 1 tasse de jus de fruit non-sucré et un paquet de pectine « pas besoin de sucre » Bernardin. Porter à ébullition à feu vif. Si désiré, ajouter 1 tasse de sucre et faire bouillir pendant 3 minutes (remuer fréquemment). Verser le mélange dans des pots en laissant 0,5 cm au rebord. Pasteuriser les bocaux durant 10 minutes. **La recette en détail.**



En lacto-fermentation!

Mettre les bleuets dans un bocal. Mettre une quantité de sel qui équivaut à 2% du poids des fruits. Ajouter (optionnel) une culture de bactérie lactique (ou du petit-lait) qui aidera la fermentation. Laisser fermenter quelques jours à température ambiante. **La recette en détail.**