



## 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 congélat!

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.**