Bleuet sauvage
(Vaccinium Angustifolium)

Caractéristiques générales

Le bleuet sauvage du Québec est appelé ainsi car il se trouve à l'état sauvage dans le sol.

Chaîne de froid essentielle pour la manutention, la conservation et l'étalage

Disponibilité

Type	Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Surgelé												
Frais												

*** Le reste de l'année, les bleuets sauvages du Québec sont offerts sous la forme surgelée !**

Manutention

Les bleuets sauvages sont **récoltés mécaniquement** (en bleuetières) ou **manuellement** (en forêt), et **à point**, c'est-à-dire lorsque totalement bleus. Bien qu'ils puissent continuer de mûrir après leur récolte, leur saveur ne s'améliore plus.

Des **efforts importants sont faits par les producteurs** pour assurer de **refroidir les bleuets dès leur récolte** près du **point de congélation** (0 °C) généralement en **deçà d'une heure**, car ils sont **grandement périssables.**

Ils sont **fragiles** et des précautions doivent être prises dans les étapes de récolte, d'emballage et de transport. Ils sont habituellement emballés dans des contenants de plastiques perforés et rigides pour éviter les dommages physiques.

Conservation en entrepôt

Une température optimale près de **0 °C en tout temps** permet de conserver les bleuets sauvages de **2 à 3 semaines.**

Ils sont **sensibles à la perte d'eau**, conservez-les à une humidité de **90-95 %** pour éviter le dessèchement.

Ils doivent être **manipulés le moins possible.**

Retirer les fruits abîmés, ne pas asperger d'eau, laver ni conserver dans des zones trop humides, car l'eau réduit leur durée de conservation et favorise la contamination.

Étalage en magasin

Il est important de les maintenir **en tout temps** à température de 0-4 °C pour assurer leur conservation.

Ils doivent être **maintenus dans leurs casseaux** de cueillette, car ils sont fragiles.

Ils sont **légèrement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir), il est préférable de les **placer loin des pommes, poires, pêches et melons,** qui émettent aussi ce gaz, quoique l'**accélération de leur mûrissement sera plutôt faible.**

Valeurs nutritives

Bleuet	½ tasse de bleuets frais **(76 g)**	
	Teneur	% valeur quotidienne
Calories	46 kcal	-
Matières grasses	0,6 g	0%
Glucides	9,4 g	-
Fibres alimentaires	2,0 g	7%
Protéines	0,9 g	-
Vitamine C	13,9 mg	15%
Vitamine K	13,1 µg	11%
Manganèse	1,5 mg	65%
Vitamine E	1,3 mg	9%

Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des bleuets sauvages **bien fermes**, avec un beau coloris **bleu à bleu-noir**, propres et **sans signes d'altération** (moisissures) et de brûlures par le soleil.

Les bleuets sauvages produisent une **cire naturelle**, appelée la pruine, qui protège leur peau et qui leur donne cette nuance matte et qui blanchi leur couleur bleuâtre !

Caractéristiques nutritionnelles

Plus petit, mais plus goûteux et plus sucré que le bleuet en corymbe, le bleuet sauvage se distingue également par sa grande concentration en **composés antioxydants**, soit **près du double de celle du bleuet en corymbe.** Les pigments bleus sont responsables de l'effet antioxydant permettant d'**améliorer les défenses de l'organisme.**

De nombreux autres bienfaits seraient attribuables aux composés antioxydants du bleuet sauvage. Parmi les plus importants citons la prévention potentielle du diabète et de la maladie d'Alzheimer.

Le bleuet sauvage contient six fois plus de **manganèse**, trois fois plus de **vitamine E** et deux fois plus de **vitamine C** que le bleuet cultivé. Le bleuet sauvage est également une source de **vitamine K**. Celle-ci est impliquée dans la coagulation du sang.

Utilisations culinaires

Bien qu'excellents natures, les bleuets sauvages peuvent être incorporés dans les salades de fruits, les céréales à déjeuner, les yogourts et les crêpes.

Comme toutes les baies, les bleuets sauvages peuvent être utilisés dans la préparation de gâteaux, tartes, compotes, sorbets ou smoothies.

Goûteux, sucrés et disponibles à l'année à l'état surgelé. Le bleuet sauvage possède une plus grande concentration en composés antioxydants, soit près du double du bleuet en corymbe.

Les bleuets sauvages se marient très bien avec la cannelle, le sirop d'érable, les pêches et les autres petits fruits tels que les fraises et les framboises.

Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de congeler les bleuets sauvages, ils se conserveront alors jusqu'à 12 mois, mais une fois décongelés, leur texture sera plus molle, profitez-en pour faire des confitures ou des tartes !

Il est également possible de **transformer** les bleuets mous en coulis, confitures, smoothies et autres délicieux desserts !

Faites congeler les bleuets légèrement amollis pour en faire des glaçons dans vos boissons préférées !

Conservation domestique

Placez-les au **réfrigérateur** dans un **contenant hermétique**, **immédiatement** après l'achat et consommer dans la **semaine** suivante.

Ne pas laver pour la conservation et **retirer tout bleuet abîmé**. Les laver seulement avant de consommer.

Sortir 1 heure à température ambiante avant de consommer pour maximiser la saveur.

Éléments distinctifs

Les bleuets sauvages du Québec profitent de deux **certifications** : **Bleuets sauvages Boréals** ! et **Biologiques** !

Saviez-vous que plus de 80 % de la culture de bleuets sauvages produits au Québec provient du **Saguenay-Lac-St-Jean** et que 98 % des récoltes du Québec sont **surgelées** et distribuées dans plus de 30 pays ?

INAF Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels | SPBQ Syndicat des Producteurs de Bleuets du Québec | le bleuet perle des p'tits fruits | Wild Blueberries | Cultivons l'avenir 2 Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Encyclopédie visuelle des aliments (Québec Amérique) | passeportsante.net | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | MAPAQ – Monographie de l'industrie du bleuet sauvage au Québec | AQDFL | AgriRéseau | Handbook of food preservation 2e édition (CRC Press)

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec.**