

Bleuets

en corymbe



Les bleuets frais ou cuits...
Toujours bons à déguster!
Congelés : un plaisir à l'année!

Salade de bœuf

aux bleuets



4 portions • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 6-8 minutes

- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de cidre non pasteurisé
- 15 ml (1 c. à table) de tamari ou sauce soya
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable pur
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile de maïs
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu

Vinaigrette

- 4 biftecks de 120 g de flanc de bœuf*
- 1 paquet (142 g) de mélange de laitues printanières
- 125 ml (1/2 tasse) de maïs surgelé, décongelé
- 60 ml (1/4 tasse) de carottes râpées
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets en corymbe
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol grillées
- 4 tiges d'oignons verts coupés en julienne
- Sel et poivre noir moulu

Plat

Préchauffer le grill (BBQ) à chaleur vive. Mélanger le vinaigre, le tamari, le sirop, l'huile et le poivre. Réserver la moitié pour la vinaigrette. Badigeonner les steaks avec la vinaigrette restante. Griller les steaks rapidement afin d'obtenir une cuisson « à point ». Badigeonner en cours de cuisson. Réserver. Disposer la laitue dans 4 assiettes. Parsemer de maïs et carottes. Faire revenir dans un poêlon les bleuets avec 15 ml (1 c. à table) de vinaigrette à feu moyen-doux pendant 45-60 secondes. Tailler les biftecks en lanières et déposer sur la laitue. Ajouter les bleuets tièdes, les graines de tournesol et les oignons verts. Arroser de vinaigrette.

*Le bœuf peut être remplacé par une viande de gibier, dont le bison.

Le bleuet se classe bon premier de tous les fruits au potentiel antioxydant!

Multiples utilisations...

- Collation glacée! Étaler les bleuets frais sur une plaque à biscuits, congeler puis transférer dans des sacs à congélation.

Pour varier, enrober les bleuets frais d'une mince couche de blanc d'œuf puis saupoudrer de sucre granulé, aromatisé à la vanille, à l'orange ou au gingembre. Congeler.

- Plonger des bleuets frais ou congelés dans du chocolat noir fondu, encore épais. Faire refroidir en grappes de 4-5 bleuets sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.

- Une viande au menu! Préparer une sauce à base de demi-glace, de jus de bleuets et de bleuets frais.

Valeur nutritive

pour 1 tasse de bleuets (140 g)

| Teneur | % Valeur quotidienne |
|-------------------------|----------------------|
| Calories 80 | |
| Lipides 0,5 g | 1 % |
| saturés 0 g | 0 % |
| + trans 0 g | |
| Cholestérol 0 mg | |
| Sodium 0 mg | 0 % |
| Glucides 20 g | 7 % |
| Fibres 3 g | 12 % |
| Sucres 14 g | |
| Protéines 1 g | |
| Vitamine A | 0 % |
| Vitamine C | 25 % |
| Calcium | 0 % |
| Fer | 2 % |
| Vitamine E | 8 % |
| Manganèse | 25 % |