

TRAVAILLER la myrtille



COMMENT LA CHOISIR ?

- Fruit ferme, lisse et charnu ;
- Peau intacte, d'une couleur bleu profond uniforme (signe de maturité) et recouverte d'une pruine blanche (signe de fraîcheur) ;
- Pédoncule non desséché ;
- Odeur agréable ;
- Absence de fruits abîmés dans la barquette.

LA CONSERVER

Moins fragile que d'autres fruits rouges, la myrtille peut se conserver **jusqu'à une semaine au froid dans un milieu assez humide.**

Les myrtilles peuvent cependant facilement s'écraser. Gardez-les donc **dans leur barquette d'origine**, qui les protège des chocs, et en chambre froide.

TRAVAILLER LA MYRTILLE

Avec son croquant, sa saveur douce et fraîche, la myrtille est une baie qui s'apprécie aussi bien nature que cuisinée. Outre l'incontournable tarte aux myrtilles, elle permet d'élaborer une grande variété de préparations sucrées : clafoutis, cheesecake, crumble, trifle, muffin, sorbet, muesli, smoothie... ou simplement sur un fromage blanc, entière ou en coulis. Intégrez-la aussi à vos recettes salées (salades, bowls). En confiture ou en sauce, elle donne une touche gourmande aux burgers, aux poissons, aux volailles et aux gibiers. Incorporée directement dans des pâtes, elle apporte de la couleur à vos wraps ou pancakes.



LA DÉCOUPE

Baie de petite taille, la myrtille n'est généralement pas découpée, sauf pour des besoins de dressage.

Ôtez les pédoncules et rincez soigneusement les fruits au dernier moment, sans les laisser tremper, puis séchez-les. Cette étape est d'autant plus cruciale pour les myrtilles sauvages, potentiellement infectées par le parasite responsable de l'échinococcose. Et pour écarter tout risque, il est également conseillé de cuire ce type de myrtilles.



LES USTENSILES

DÉCOUPER

- couteau d'office
- couteau à légumes et à fruits

MIXER / EXTRAIRE

- mixeur plongeant
- robot multifonction
- extracteur
- tamis automatique



LA CUISSON

À LA POËLE

🕒 2 min

À LA CASSEROLE

🕒 5-20 min

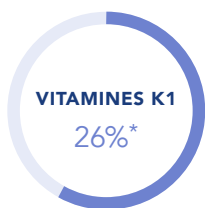
selon le rendu souhaité

AU FOUR

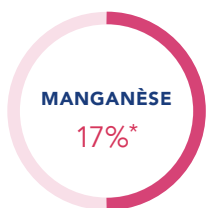
🕒 15-30 min 🌡️ 200°C

UN SUPER FRUIT !

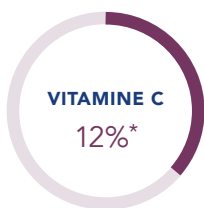
Véritable **concentré d'antioxydants, de vitamines et de minéraux**, la myrtille est le fruit le plus riche en vitamine K1 (rôle clé dans la coagulation sanguine et santé osseuse).
Peu calorique (57,70 kcal/100 g), elle reste **moins sucrée que la moyenne des fruits**.



19,3 µg/100g



0,34 mg/100g



9,7 mg/100g

* des Valeurs Nutritionnelles de Référence



La saison des myrtilles est courte ! Pour en profiter toute l'année, **réalisez vos propres confitures, sirops ou gelées**.

La myrtille se congèle bien. Rincez les baies rapidement puis séchez-les avant de les disposer sur une plaque. Une fois bien congelées, regroupez-les dans un sachet hermétique. Pour la décongélation, quelques heures au réfrigérateur suffisent.

AVEC QUOI ASSOCIER LA MYRTILLE ?



ÉPICES, HERBES, CONDIMENTS

Basilic, romarin, thym, cannelle, vanille, vinaigre...



LÉGUMES

Avocat, betterave, concombre, tomate, épinard, oignon, salade verte...



VIANDES

Poulet, canard, pintade, gibier, foie gras, veau, agneau...



PRODUITS DE LA MER

Thon, saumon, hareng, encornet, poissons blancs...



PRODUIT LAITIERS

Yaourt, fromage blanc, crème, chèvre, fromage persillé...



FRUITS ET PRODUITS SUCRÉS

Banane, cassis, citron, fraise, framboise, griotte, groseille, melon, pêche, marron, chocolat, amande, sirop d'érable...



VINS

La myrtille est un fruit noir à la saveur sucrée, intense et une pointe d'acidité la rendant équilibrée. En tarte, ou simplement avec de la crème fraîche elle gagne en gras, en persistance et en douceur. un Maury exubérant, avec des notes de fruits noirs, une pointe de sucrosité accompagnera la myrtille avec justesse.

POUR GAGNER DU TEMPS

J'achète  sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

- Myrtilles surgelées ou séchées pour profiter de ces fruits toute l'année
- Purée de fruit : à intégrer directement dans vos recettes salées, sucrées ou de boissons
- Sirop ou crème de myrtilles : pour vos cocktails et mocktails
- Pâtisseries fraîches ou surgelées : muffins, tarte aux myrtilles
- Sorbet à la myrtille

LA SAISON

L'ORIGINE

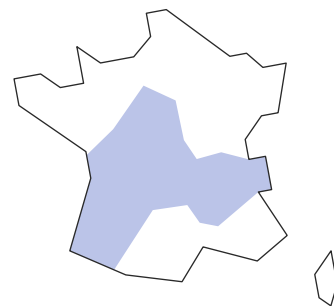


La myrtille est un fruit d'été, qui se récolte (ou se cueille pour la myrtille sauvage) de **juin/juillet à septembre**.

Hors saison, elles proviennent essentiellement d'Amérique du Sud.

Alors que le marché mondial de la myrtille a été multiplié par 4,5 depuis 2010, la production française, bien qu'en croissance, reste insuffisante pour satisfaire la demande.

La production française est concentrée dans le **Sud-ouest, Auvergne-Rhône-Alpes et le Val de Loire**. Les myrtilles sauvages sont cueillies dans les massifs montagneux ainsi qu'en Bretagne.



LES VARIÉTÉS DISPONIBLES CHEZ METRO

J'achète 
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)

Petite baie sucrée et légèrement acidulée de la famille des airelles, la myrtille est originaire d'Amérique du Nord, où on l'appelle « bleuet ». Elle pousse sur de petits arbustes qui se plaisent dans les climats montagnards, mais aussi en milieu forestier. Plus de 400 variétés de myrtilles sont recensées, réparties en deux grandes catégories : la myrtille sauvage (*Vaccinium myrtillus*) et la myrtille cultivée ou arbustive (*Vaccinium corymbosum* essentiellement).



LA MYRTILLE SAUVAGE

Celle que l'on appelle « brimbelle » dans les Vosges est une myrtille de petit calibre, très parfumée et juteuse. Sa peau est d'un bleu très foncé, quasi-noir, et sa chair bleu violacé (elle tache beaucoup). Fragile, elle s'apprécie dans les recettes simples, qui conservent ses arômes naturels.



LA MYRTILLE CULTIVÉE

De plus gros calibre que la myrtille sauvage, ce fruit se distingue aussi par sa peau moins foncée et surtout sa chair très claire, d'un blanc tirant sur le vert et qui ne tache pas. Moins parfumée que sa cousine sauvage, elle se conserve bien et se prête à tous les usages culinaires.



SNACKING



PLATS SALÉS



SUCRÉ, DESSERTS



DRESSAGES



Plus d'infos
et de produits
sur [METRO.fr](https://www.metro.fr)