< retour

Fruits et légumes

Myrtille(s)

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Rouges (Fraises, Groseille...)

Origine : Europe, Asie

Famille : Éricacées

Poids moyen : 1g

La myrtille fait partie de la famille des airelles qui comprend 150 espèces, pas toutes comestibles cependant. La myrtille (Vaccinium myrtillus), originaire d'Europe et d'Asie, croît surtout à l'état sauvage sur un arbrisseau atteignant de 20 à 60 cm de hauteur dont le feuillage vert devient rouge foncé à l'automne. Elle apparaît en petites grappes après la floraison de petites fleurs blanches. C'est un fruit d'environ 8 mm de diamètre. La myrtille

ressemble au bleuet mais provient d'une espèce différente.

On les consomme aussi arrosés de crème fraîche, de jus d'orange, de Grand Marnier ou de vodka.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des fruits bien colorés, non ratatinés et exempts de moisissures.

QUE FAIRE AVEC ?

Ces fruits sont excellents nature. On les mange tels quels ou on les incorpore dans les salades de fruits, les céréales, les crêpes et les gaufres. Comme toutes les baies, on les utilise pour confectionner de nombreux desserts, notamment muffins, tartes, gâteaux, crème glacée, yogourt et sorbets. On les transforme en jus ou en boissons alcoolisées. On peut aussi les déshydrater.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les myrtilles sont fragiles. Les placer au réfrigérateur sans les laver, Elles se conserveront quelques jours. Enlever les fruits endommagés, car ils feront pourrir les autres. Les myrtilles se mettent en conserve ou se congèlent. Les congeler tels quelles après les avoir lavées, triées et asséchées; l'ajout de sucre n'est pas nécessaire. La congélation altère la saveur et la texture, ce qui importe peu si les fruits sont utilisés pour la cuisson. Les cuisiner sans les laisser dégeler complètement, elles auront plus de saveur.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La myrtille est une source de vitamine C, de potassium, de sodium et de fibres. Elles renferment plusieurs acides, notamment l'acide oxalique, malique et citrique ainsi que des anthocyanides. On les dit astringentes, antibactériennes et antidiarrhéiques.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
60 kcal	0,65 g	11,60 g	0,24 g	5,50 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
10,00 mg	2,33 mg	0,02 g	0,02 mg	13,30 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer

7,92 g	2,47 g	0,07 mg	0,19 mg	0,43 mg

manganèse

0,32 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Eton mess aux myrtilles [3]

En savoir plus [3]

Glow bowl [4]

En savoir plus [4]

Crumble aux 4 fruits rouges [5]

En savoir plus [5]

Compotée de fruits rouges [6]

En savoir plus [6]

Tarte à la myrtille [7]

En savoir plus [7]

Pancakes aux myrtilles et sirop d'érable [8]

En savoir plus [8]

Filet de chevreuil, purée de myrtilles, chou rouge et châtaignes [9]

En savoir plus [9]

Dôme de fruits rouges au champagne

rosé [10]

En savoir plus [10]

Baies cristallisées et mascarpone vanillé [11]

En savoir plus [11]

Frullati [12]

En savoir plus [12]

1 2 [13] → [13] dernier » [13]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15238
[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15238
[3] https://www.qooq.com/recipes/eton-mess-aux-myrtilles
[4] https://www.qooq.com/recipes/glow-bowl
[5] https://www.qooq.com/recipes/crumble-aux-4-fruits-rouges
[6] https://www.qooq.com/recipes/compotee-de-fruits-rouges
[7] https://www.qooq.com/recipes/tarte-la-myrtille
[8] https://www.qooq.com/recipes/pancakes-aux-myrtilles-et-sirop-derable
[9] https://www.qooq.com/recipes/filet-de-chevreuil-puree-de-myrtilles-chou-rouge-et-chataignes
[10] https://www.qooq.com/recipes/dome-de-fruits-rouges-au-champagne-rose
[11] https://www.qooq.com/recipes/baies-cristallisees-et-mascarpone-vanille
[12] https://www.qooq.com/recipes/frullati
[13] https://www.qooq.com/ingredients/myrtilles?page=1