



DOSSIER DE PRESSE

Lancement de la campagne myrtilles de France

Avec plus de 15 jours d'avance, la récolte de myrtilles françaises débute dans de nombreux vergers du sud-ouest. Les productions des zones plus tardives prendront le relais à partir de fin juin, début juillet. On pourra ainsi déguster la myrtille française jusqu'à mi-septembre. Avec la météo printanière très ensoleillée le millésime 2020 s'annonce particulièrement sucré.

Chez votre commerçant préféré demandez la myrtille française !



C'est le moment de faire le plein de vitalité

Son goût croquant et acidulé est inimitable. Avec sa couleur bleue, elle se classe comme la plus originale des fruits rouges. Mais le véritable point fort de la myrtille, c'est sa qualité nutritionnelle !

La myrtille fournit de la vitamine E, de la vitamine C et surtout des niveaux records de flavonoïdes. Ces substances spécifiques regroupent plusieurs molécules connues pour leurs vertus anti-oxydantes : catéchine, biflavanes. Ces composés sont impliqués dans la défense des vaisseaux sanguins et favorisent la fluidité du sang, contribuant ainsi à la protection contre les maladies cardio-vasculaires. Les pigments de couleurs rouge-violet, les anthocyanes sont aussi très abondants (400 à 500 mg/100 g) dans la myrtille. Ils se révèlent tout autant précieux puisqu'ils potentialisent l'activité de la vitamine C. La myrtille constitue une source intéressante en fibres (3 à 5 g/100 g). Celles-ci sont appréciées par l'organisme et assurent une action régulatrice sur les intestins.

Avec seulement 50 kcal au 100 g la myrtille peut se consommer sans aucune modération pour une véritable cure de vitalité !



C'est le moment de prendre l'air à la campagne

De nombreux producteurs répartis sur notre territoire français commercialisent en local les myrtilles cueillies dans leur verger. C'est l'occasion parfaite de découvrir comment sont produites ces petites baies bleues et de recueillir les meilleurs conseils pour conserver et cuisiner la myrtille.

Certains vergers sont même ouverts au public pour la cueillette à la ferme. C'est très facile de cueillir la myrtille : le panier se remplit très vite car les baies sont grosses et les arbustes sont à hauteur d'homme. Et contrairement à la myrtille sauvage, la myrtille cultivée ne tache pas ! Voilà une idée de sortie à la campagne qui ravira petits et grands.

Pour trouver le producteur du réseau SPMF le plus proche, rendez-vous sur le site myrtilles.com



Le saviez-vous ?

La myrtille française c'est 450 hectares de vergers répartis sur le territoire et 2000 tonnes de fruits cueillis entre fin-Mai et mi-Septembre.

La myrtille est le fruit de l'espèce *Vaccinium corymbosum* qui a été sélectionné sur le continent américain au cours du 19^{ème} siècle. C'est un arbuste qui peut atteindre jusqu'à 2 mètres de haut. Les fruits sont formés sur une grappe (le corymbe). Leur taille varie selon la variété, tout comme le goût, plus ou moins sucré et acidulé. La myrtille pousse dans des sols très spécifiques : sableux et acides.

La myrtille ne peut être confondue avec le bleuets, fruit de l'espèce *Vaccinium angustifolium*. Le bleuets est produit uniquement à l'Est du Canada et des États-Unis et n'existe pas sur notre territoire. Le bleuets est récolté mécaniquement pour trouver de nombreux débouchés industriels.

La myrtille sauvage est le fruit de l'espèce *Vaccinium myrtillus*. La myrtille sauvage pousse sur les massifs montagneux des Vosges, du Massif Central et des Cévennes. Son fruit est petit, à la chair violette très aromatique. La cueillette de myrtilles sauvages est dans de nombreux territoires réglementée afin de protéger les espaces naturels.



C'est le moment de déguster les baies bleues

Rien de plus simple que de concocter des petits plats avec la myrtille. Pas de corvée d'épluchage ou de dénoyautage. Il suffit de les laver, les sécher délicatement et de les incorporer dans votre recette.



La myrtille cultivée se conserve sans difficultés une dizaine de jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler très facilement : à condition que les fruits soient bien secs. Ils peuvent être directement ensachés et placés dans le congélateur. Avec le froid, les baies rondes deviennent de véritables billes et ne prennent pas en masse. Il suffit ensuite de les incorporer au dernier moment dans la pâte de votre cake ou de vos muffins pour éviter qu'elle ne colore votre préparation, ou de les mettre encore congelées sur le fond de tarte juste avant d'enfourner.

Quelques recettes



CAKE AU FROMAGE BLANC ET AUX MYRTILLES

Ingrédients (8 personnes) :

2 œufs, 160g de sucre, 150g de fromage blanc, 150g de farine, 1 sachet de levure, 10cl d'huile, 150g de myrtilles, 1 cuillère à café de vanille liquide

Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre. Ajouter le fromage blanc, puis la farine et la levure. Incorporer l'huile petit à petit. Diviser la pâte en 2. Incorporer la vanille à la 1^{ère} moitié, les myrtilles à la 2^{ème} moitié. Beurrer et fariner un moule à cake, y verser les 2 préparations. Mettre au four pendant 40 minutes.



CONFITURE DE MYRTILLES

Ingrédients (environ 5 pots de 400g) :
1,5kg de myrtilles, 1kg de sucre

Dans une bassine à confiture (de préférence en cuivre), faire éclater les myrtilles avec un petit peu d'eau. Ajouter le sucre. Laisser cuire à gros bouillons pendant 20 minutes en remuant sans arrêt. Afin de bien homogénéiser la confiture, donner quelques coups de mixeur à soupe. Empoter à chaud.

Juin 2020

Syndicat des Producteurs de Myrtilles de France

Chez Michelle MAS DE FEIX - Le bourg - 23460 SAINT MARC A LOUBAUD

Tél : 05 55 66 09 18 - contact@myrtilles.com



www.myrtilles.com



Facebook : @myrtilleFrance