Les bleuets au goût du jour

Qui ne se souvient pas de la bonne tarte aux bleuets de nos grands-mères, tout juste sortie du four! Laissez libre cours à votre imagination pour apprêter ce délicieux petit fruit juteux et sucré. Nous vous suggérons cette semaine deux recettes à base de bleuets, au goût du jour. Une gracieuseté du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec.

Poitrine de poulet grillée sauce aux bleuets

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de poitrine de poulet sans la peau
3 cuillères à thé d'huile
Sel et poivre
1 petit oignon rouge
200 ml de jus de raisin
4 cuillères à thé de fécule de maïs
300 g de bleuets frais ou congelés et décongelés
2 à 3 cuillères à thé de crème balsamique
1 pincée de sucre
4 branches céleri

Préparation

1. Badigeonner les poitrines d'huile, saler et poivrer. Rôtir de chaque côté 6 à 7 minutes. Réserver les poitrines. 2. Hacher finement l'oignon et revenir dans l'huile. Mélanger 50 ml de jus de raisin et la fécule de maïs. Chauffer les bleuets jusqu'à ce qu'ils soient décongelés. Incorporer la fécule de maïs et porter à ébullition. Assaisonner au goût avec la crème balsamique (crème et quelques gouttes de vinaigre balsamique), le sucre et le sel. 3. Servir des tranches de poulet avec la sauce aux bleuets. Accompagner de bâtonnets de céleri cuits à la vapeur.

Panier de bleuets et citrouille

Ingrédients pour 4 personnes

2 cuillères à thé de beurre fondu
4 tranches de pâte philo décongelée
200 g de chaire de citrouille en dés
2 cuillères à thé d'huile
8 cuillères à soupe de jus de pomme
1 gousse de vanille
1 pincée de cardamome en poudre
1 pincée de poivre rouge
150 g de bleuets congelés
Sel
Thym citron pour décoration

Préparation

1. Beurrer 4 moules d'une plaque à muffins. Badigeonner le reste du beurre fondu sur la pâte. Disposer les feuilles de pâte dans chacun des 4 moules. Dorer dans le four préchauffé à 400 °F, pendant 4 à 5 minutes.
2. Chauffer l'huile et y frire les dés de citrouille pendant 10 minutes tout en ajoutant le jus de pomme peu à peu. Bouillir et laisser diminuer de moitié. Couper la gousse de vanille et ajouter les grains à la préparation précédente. Ajouter les bleuets et les laisser décongeler. Assaisonner de sel.
3. Remplir les paniers de la préparation et garnir de thym citron.

Charlotte aux bleuets sauvages

Ingrédients pour 4 personnes

80 g de sucre
80 ml d'eau
300 g de bleuets sauvages congelés
6 feuilles de gélatine blanche
250 g de crème fraîche
150 ml de crème
Doigts de dame
Menthe pour la garniture

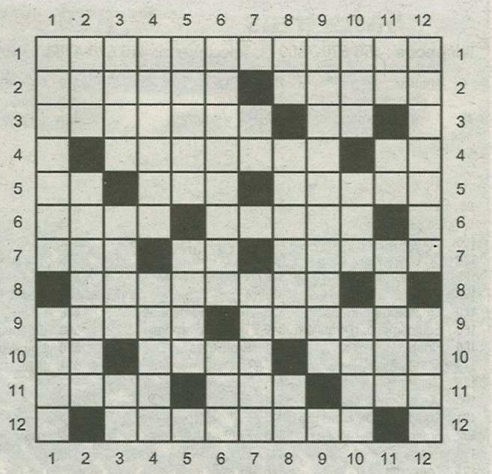
Préparation

1. Bouillir l'eau et le sucre pendant 5 minutes et verser sur les bleuets congelés. Diviser le tout en deux portions. 2. Réduire une moitié des bleuets en purée. Laissez tremper la gélatine pendant 5 minutes dans l'eau froide. Dans une petite casserole, chauffer la gélatine avec la purée de bleuets. Laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir. 3. Incorporer la crème fraîche. Monter en crème fouettée. Ajouter la crème et l'autre moitié des bleuets. Réserver quelques bleuets pour la décoration. 4. Dans un moule à aspic, mettre les doigts de dame tout autour puis la préparation aux bleuets. Réfrigérer pendant 4 à 5 heures. 5. Pour servir, renverser sur un plat de service et démouler la charlotte. Garnir avec le reste de bleuets et de menthe.

MOTS CROISÉS - MAURICE SAINDON

Solution
de la semaine dernière

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	L	A	C	A	U	N	E	■	R	O	S	E
2	O	E	I	L	L	E	T	T	E	■	C	O
3	P	T	■	E	M	■	A	I	G	R	I	N
4	I	H	S	■	A	R	B	R	E	■	O	■
5	N	U	P	T	I	A	L	■	N	O	N	E
6	■	S	A	R	R	I	E	T	T	E	■	N
7	D	E	D	I	E	R	■	E	■	S	U	D
8	R	■	I	L	■	E	F	R	I	T	■	U
9	A	C	C	O	T	■	O	R	F	R	O	I
10	G	R	E	G	A	I	R	E	■	A	B	S
11	E	U	■	I	R	■	E	■	G	L	U	I
12	E	■	N	E	O	T	T	I	E	■	S	T



HORIZONTALEMENT

1 - Trieur pour débarrasser les graines fourragères de la cuscute.
2 - Labiée à fleurs jaunes. - Plante aux feuilles palmées et aux fleurs poussant en épi.
3 - Plante généralement de la famille des graminées. - Cela.
4 - Iridacée originaire d'Amérique du Sud. - Praséodyme.
5 - Astate. - Masculin de elles. - Sol en culture.
6 - Patte (fam.). - Conifère.
7 - Ils. - Élément chimique (no 22). - Solde son passif.
8 - Rient.
9 - Jeunes animaux de la ferme. - Sans compagnie.
10 - Il est maintenant sobre. - Céréale à gros épi. - Réservoir pour stocker les fourrages verts.
11 - Aoûté. - Fraction d'un terrain destiné à être vendu par parcelles. - Blet.
12 - Potentille.

VERTICALEMENT

1 - Plante qui sécrète une essence très inflammable. - Femme fatale.
2 - Mère d'Abel. - Bovin mâle.
3 - Ruminant des forêts. - Plante voisine de l'iris. - Roulement de tambour.
4 - Relatif à un col. - Ombellifère cultivée pour ses graines aromatiques.
5 - Femme de lettres française 1766-1817. - Imposa.
6 - Religieux d'un ordre d'ermites. - Étendue de terre ferme émergée.
7 - En les. - Croissance fructueuse.
8 - Thallium. - Grand reptile saurien. - Titane.
9 - Grand arbre exotique.
10 - Union des producteurs agricoles. - Suc de certains fruits. - Agrume de couleur verte.
11 - Septième note. - Plomb. - Reporté au pouvoir.
12 - Alimente en grain la trémie d'un moulin. - Moulure pleine de profil arrondi (Archit.).

SUDOKU - LES ÉDITIONS GOÉLETTE

Règlements du Sudoku

Le but du jeu est de remplir les cases vides de la grille en respectant toujours les 3 règles principales :

- Chaque case doit contenir un chiffre de 1 à 9.
- Tous les chiffres de 1 à 9 doivent se retrouver dans chaque colonne, chaque rangée et chaque région de 3 x 3.
- Aucun chiffre ne doit se répéter dans une même colonne, ligne ou région.

			9				7	5
				1				
					7	9	4	
	3		8		6		1	
7				2	4	8		9
					1		5	
9		6		7	3			2
	5		2					
2							6	4

Niveau de difficulté : très facile

Solution
de la semaine dernière

4	5	1	8	6	7	2	9	3
3	7	8	4	2	9	6	5	1
6	9	2	1	5	3	7	4	8
7	1	4	9	8	5	3	2	6
8	2	9	3	1	6	5	7	4
5	6	3	7	4	2	8	1	9
9	8	6	5	7	1	4	3	2
2	3	7	6	9	4	1	8	5
1	4	5	2	3	8	9	6	7