

# MICAM



# Le bleuet

Ce n'est pas d'hier que le bleuet est adoré.

Bien avant l'arrivée des Européens, les Autochtones avaient fait du bleuet sauvage un élément important de leur alimentation, l'utilisant autant pour les pains, les ragoûts et les thés que les plats à base de viande. Mais en plus de nourrir leur ventre, le bleuet nourrissait aussi leur imaginaire. Plusieurs croyaient que le bleuet conférait une endurance et une force extraordinaires, à l'image des ours, qui en raffolent. Tandis que pour d'autres, la couronne qui orne le sommet du bleuet, avec sa forme d'étoile, était le signe que le petit fruit avait été envoyé sur terre à partir des cieux.

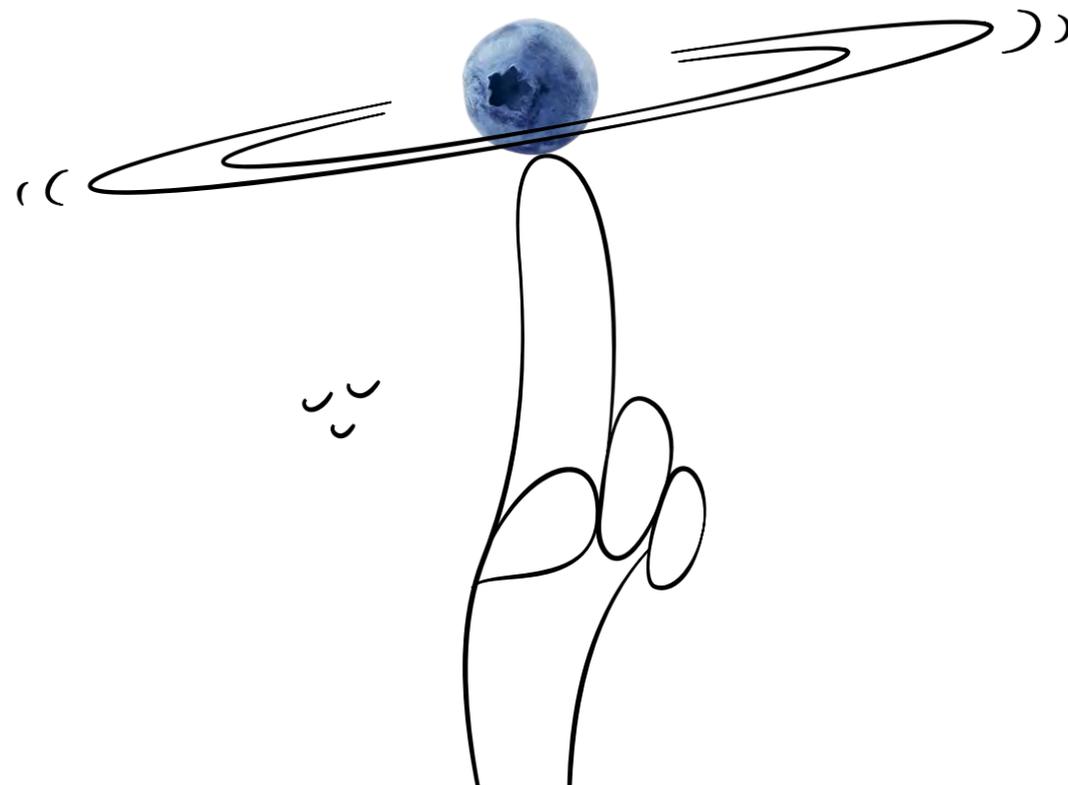
Puis, comme c'est généralement le cas dans la rencontre de cultures différentes, les colons français ont rapidement adopté certaines pratiques et coutumes des Autochtones, à tel point que le bleuet est devenu un symbole fort de l'identité des Canadiennes et Canadiens français. C'est particulièrement vrai au Saguenay-Lac-Saint-Jean, dont la population se surnomme elle-même les... Bleuets!

Aujourd'hui, la force de ce symbole tient peut-être au fait que l'immense majorité des bleuets produits au Québec sont des bleuets sauvages – les mêmes que l'on peut retrouver au bord d'un sentier, d'une route, d'une rivière. Ils sont donc intimement liés à l'histoire naturelle du territoire, au même titre que les montagnes des Appalaches, le fleuve Saint-Laurent ou les baleines de Tadoussac.

Le bleuet est un trésor du même acabit. C'est d'ailleurs ce que la couverture signée par Thom représente : le bonheur de découvrir, au hasard d'un détour, une talle de bleuets, comme un château insoupçonné, dans lequel on peut se perdre tout un après-midi à se délecter de ses fruits sublimes. Un château qui existait avant l'arrivée des trois compères, et qui continuera d'exister bien longtemps après leur passage. Qui l'a construit? Personne ne le sait avec certitude.

Mais au nom des millions de bouches qui ont été nourries par cette perle bleue : merci!

L'équipe Miam



**Magazine Miam**  
Fondé par  
Anna et Daniel Demay

**Édition**  
Anna Demay

**Direction de création**  
Daniel Demay

**Direction de contenu**  
Julien Acosta

**Conception graphique**  
Feed et Miam

**Illustration de la couverture**  
La cité bleue, par Thom

Contenu du magazine  
© 2024, Miam Mag Inc.  
et ses collaboratrices  
et collaborateurs

**Collaborations**

**TEXTES**  
Véronique Boisjoly  
(*J'ai perdu mon inspiration*)  
Boum  
(*Le p'tit resto*)  
Cathon  
(*En dernier recours*)  
Mélicha Guillemette  
(*Il était une fois le bleuet*)  
Timothée-William Lapointe  
(*L'inconnu de Scoville*)

**ILLUSTRATIONS**  
Mélicha Bazin  
(*Méli-éricacées et la fiche  
technique centrale*)  
Romain Blais  
(*J'ai perdu mon inspiration*)  
Boum  
(*Le p'tit resto*)  
AgatheBB  
(*Il était une fois le bleuet*)  
Cathon  
(*En dernier recours*)

Élodie Duhamel  
(*Le Club Sandwich*)  
Mathieu Labrecque  
(*Trop banane*)  
Thom  
(*Vauvert*)

**PHOTOGRAPHIES**  
Maude Chauvin  
(*Miam cuisine*)  
Raku Inoue  
(*Ballons en corymbe*)

**RECETTES**  
Cheffe Bi

**Comité éditorial jeunesse**  
Clara, Élisabeth, Émile, Léon,  
Olivier, Victor et William

**Révision**  
Catherine Bélanger  
Joël Demay

**Recherche et révision  
scientifique**  
Kathy Gagné

Publié par Miam Mag Inc.  
CP 65560 BP Beaumont  
Mont-Royal (Québec) H3P 3H8

Pour s'abonner : miam.ca

Miam est un magazine qui  
a pour mission de nourrir  
l'imaginaire des enfants de  
7 à 99 ans. Parce qu'il est  
temps de célébrer, ensemble,  
la richesse de nos cultures  
alimentaires. Miam offre un  
point de vue riche, diversifié  
et unique sur l'alimentation  
et tout ce qui vient avec : le  
partage, l'amitié, la solidarité,  
le travail, la sensorialité ou  
encore l'art culinaire.

Dépôt légal ISSN 2817-2655  
ISBN 978-2-925465-01-0  
Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec  
Bibliothèque et  
Archives Canada



Miam est membre de la SODEP  
et distribué par Dimedia.

Imprimerie l'Empreinte  
4177, boul. Industriel  
Laval (Québec) H7L 0G7

Couverture imprimée sur  
papier contenant 30%  
de fibres recyclées durables  
certifiées FSC®. Pages  
intérieures imprimées sur  
papier Rolland Enviro®.  
Ce papier contient 100%  
de fibres recyclées durables,  
est fabriqué avec un procédé  
sans chlore et à partir  
d'énergie biogaz. Il est certifié  
FSC® et désigné par Garant  
des forêts intactes.

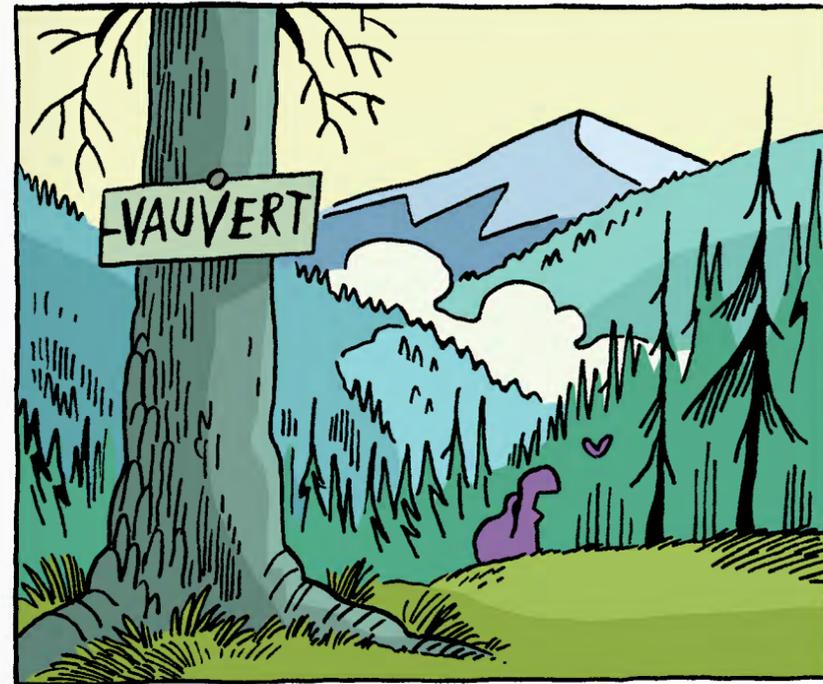


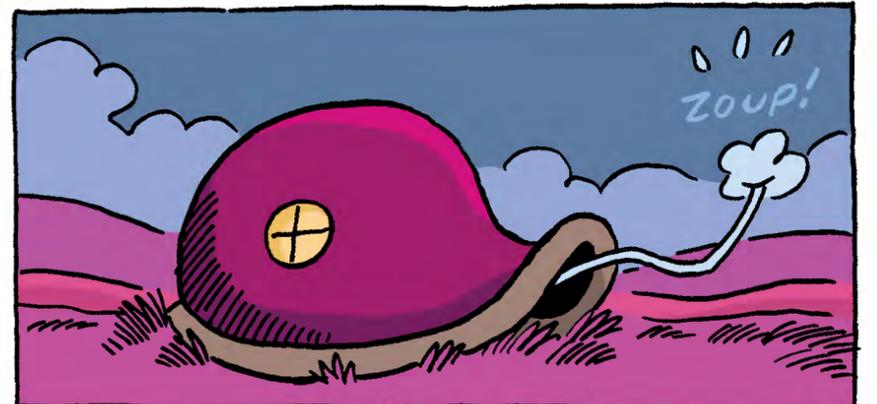
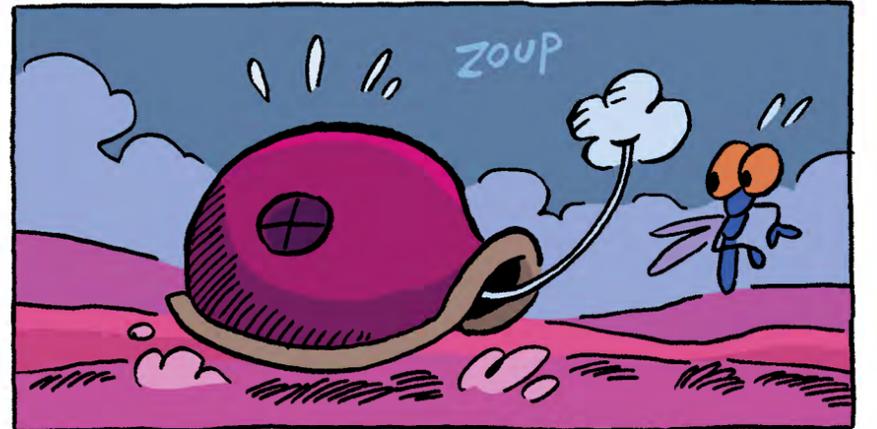
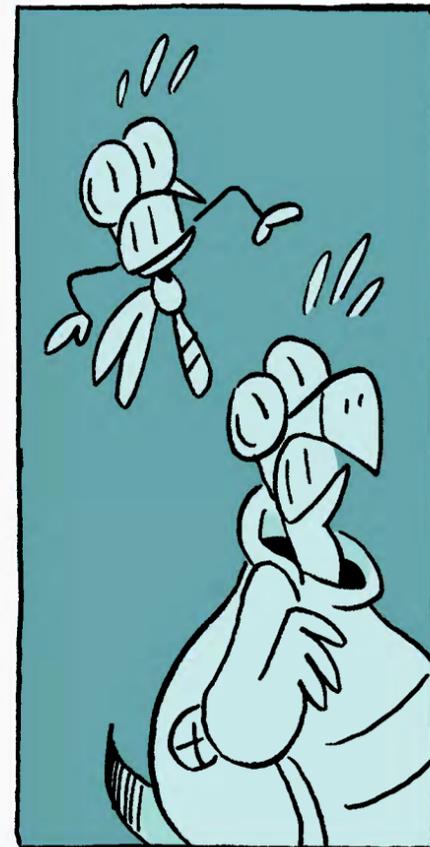
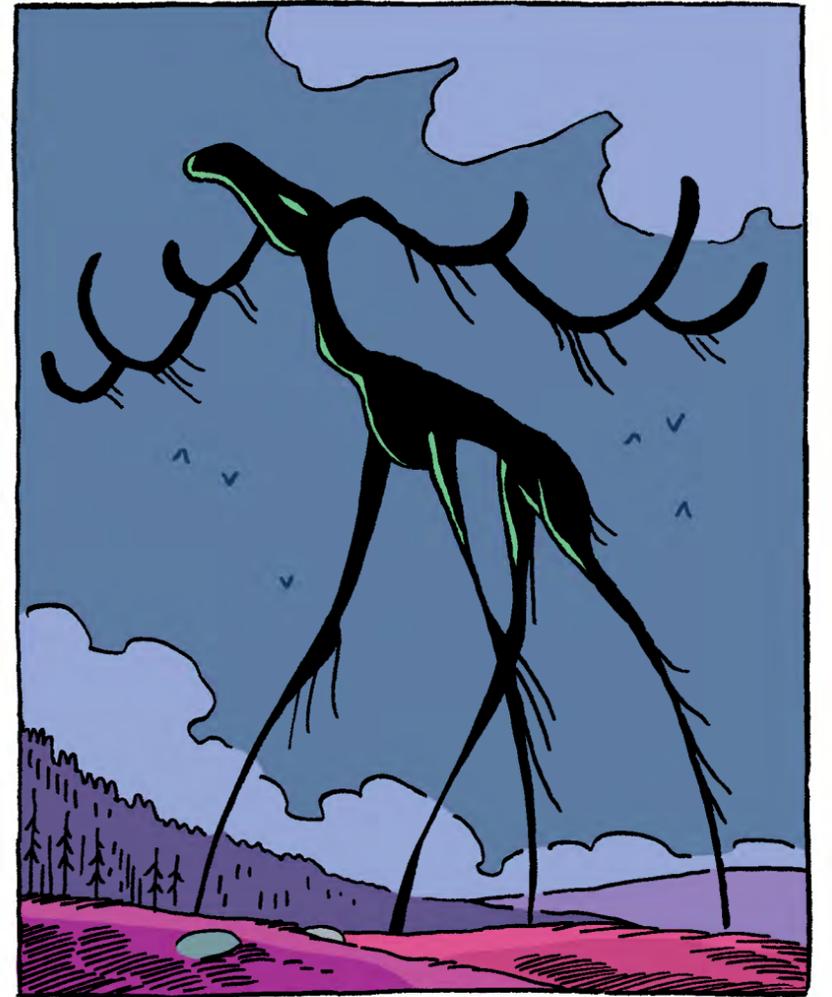
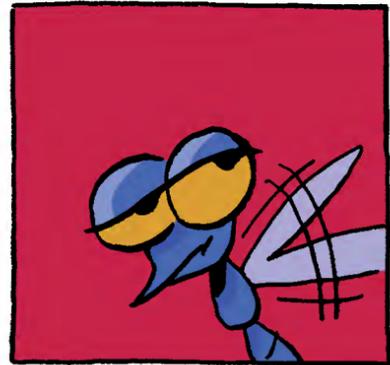
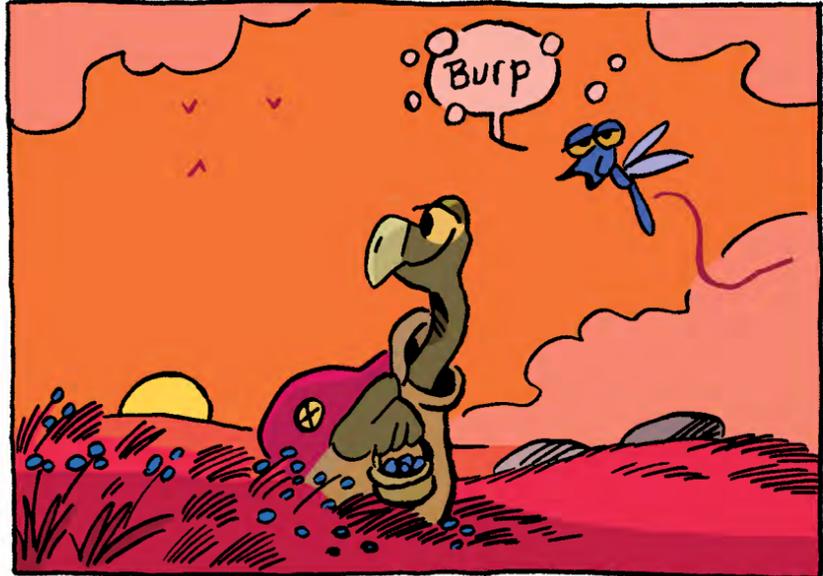
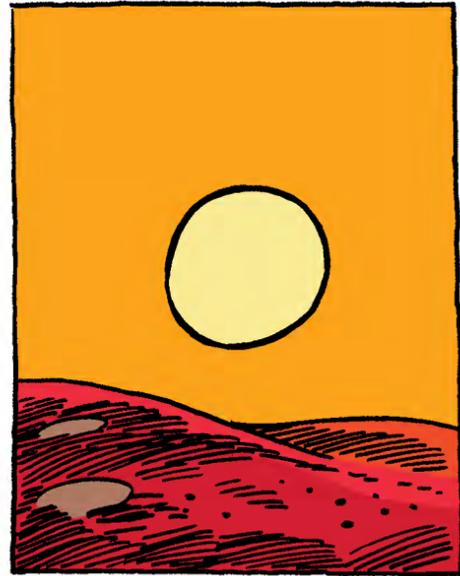
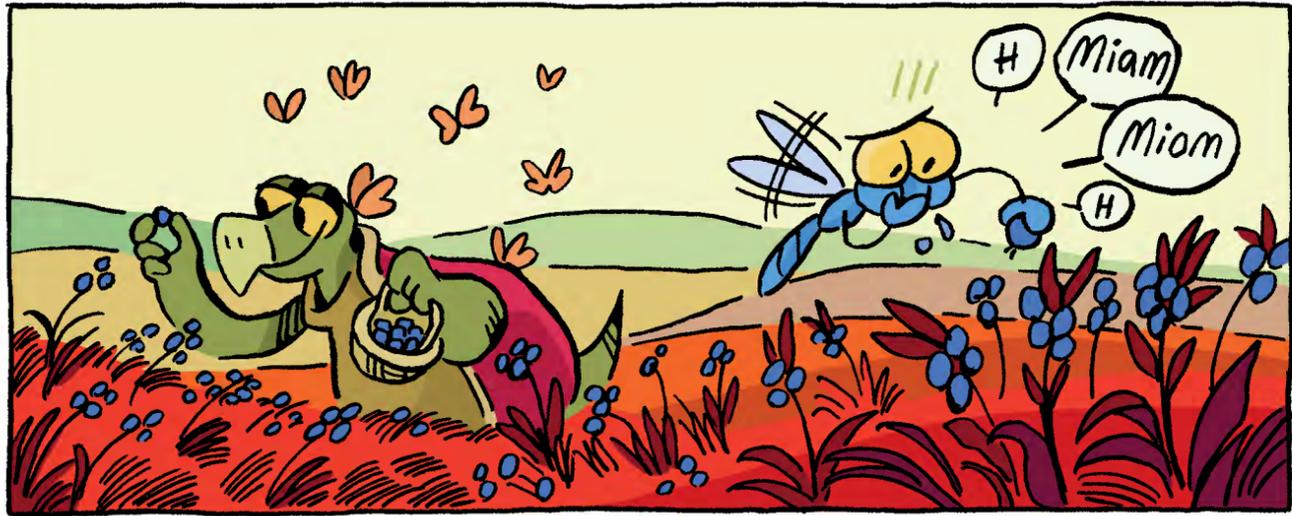


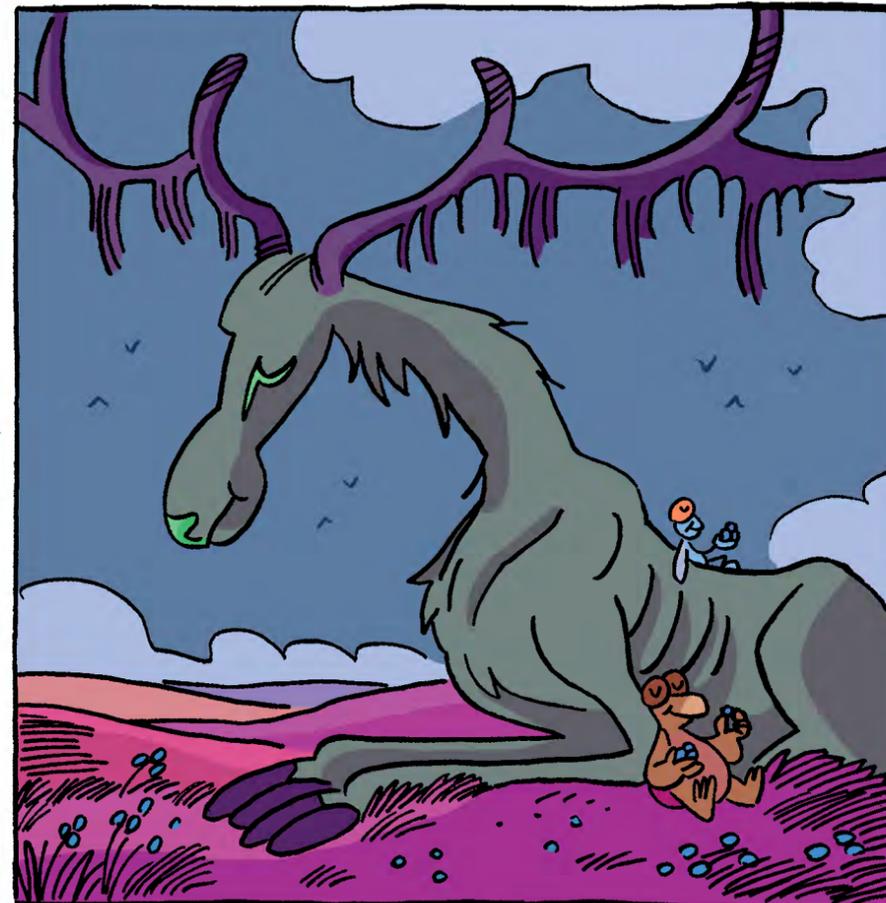
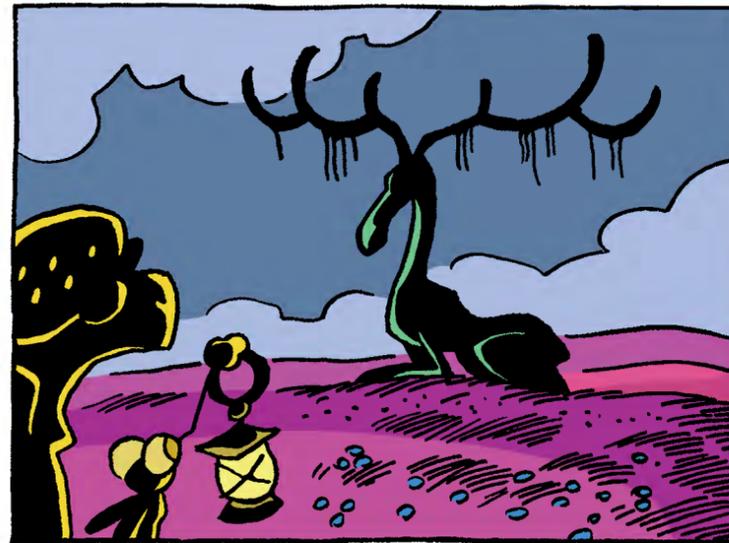
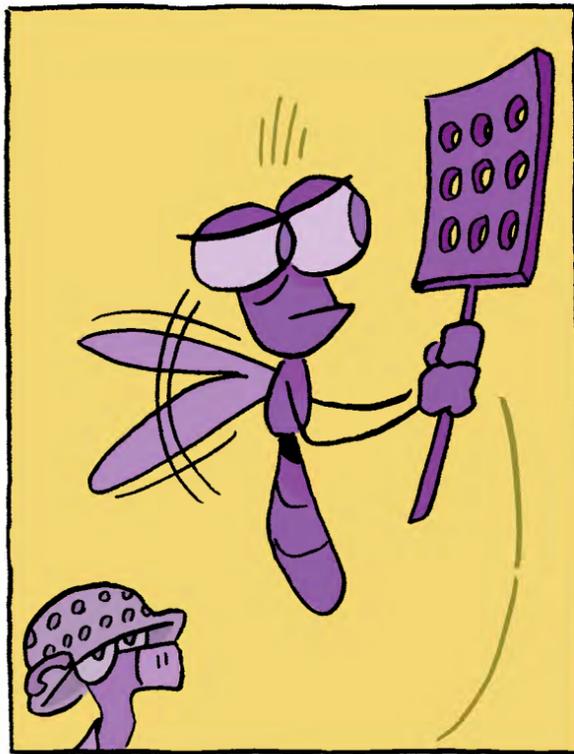
## Méli-éricacées

Complète le nom des plantes comestibles de cette famille botanique.

Choix de réponses : airelle, arbousier, bleuet en corymbe, bleuet sauvage, camarine noire, canneberge à gros fruits, myrtille, petit thé, petite canneberge, thé des bois, thé du Labrador.







J'ai  
PERDU  
MON  
INSPIRATION



Texte: Véronique Boisjoly  
Illustrations: Romain Blais



Depuis ce matin, c'est la panique! Après des vacances en famille, le camp de cuisine, le camp de vélo de montagne et le camp-camping, je dois maintenant affronter le camp des arts! Le problème, c'est que j'ai perdu mon inspiration...

Je l'avais encore lorsque mes parents voulaient que je choisisse mes camps de vacances, mais c'était il y a mille ans! Il y avait encore de la neige dehors. J'ai toujours trouvé ça vraiment bizarre de devoir savoir aussi longtemps à l'avance ce que j'aurais envie de faire pendant l'été.

Tout ça pour dire que cet hiver, j'en avais des tonnes, d'idées, pour mon camp artistique, mais depuis que JJ\* a ri de tous les projets de mon portfolio en classe, j'ai perdu mon inspiration. On dirait que tous mes dessins sont moins beaux qu'avant.

J'ai perdu mon talent.

---

\* Je préfère garder son anonymat. Contentons-nous de ses initiales.



La publicité collée sur la porte du frigo tourne le fer dans mon doute\*. La semaine de camp débute demain et je suis terrifiée. J'essaie de convaincre ma mère d'annuler mon inscription, mais elle insiste sur le fait qu'il est trop tard pour reculer. Puis elle me bombarde de questions :

- Depuis quand tu n'aimes pas les camps ?
- J'aime les camps, mais je n'ai plus envie de celui-ci.
- Mais pourquoi?! Tu voulais faire une œuvre à accrocher au-dessus de ta tête de lit. Tu te souviens ?
- ... (silence complet)
- Tu pourrais faire mon portrait !
- Franchement maaaaan !
- Tu verras ça demain. Une fois sur place, je suis certaine que tu vas A-DO-RER.

Comme ce n'est pas la première fois que j'angoisse avant une nouvelle activité, ma mère sait quoi faire pour me calmer : m'amener rendre visite à ma grand-mère.

\* La vraie expression, c'est « tourner le fer dans la plaie », mais je n'irais pas jusque là, même si le doute, ça peut être très douloureux !



Chaque fois, Mamie nous accueille chaleureusement. Elle m'enveloppe dans ses bras et me colle contre elle. Je l'entends inspirer profondément, le nez enfoui dans mes cheveux. Je fais pareil dans son cou qui sent bon le jasmin.

— J'ai fait des tartes aux bleuets. Vous allez en prendre!

Ce n'est pas une question. Ma grand-mère sait très bien qu'on ne résiste jamais à toutes ses délicatesses.

Elle prépare le thé et verse un peu de crème fraîche sur nos morceaux de tarte. Quand le jus des bleuets se mélange à la crème, il devient lilas. Je trouve ça beau. À table, je déplace les couleurs avec la pointe de ma fourchette. À chaque bouchée, des traits abstraits se dessinent dans mon assiette. Des personnages prennent forme. Ma fourchette devient mon pinceau. Devant ma fascination pour les couleurs produites par les baies chauffées, ma grand-mère sort quelques bleuets du congélateur et s'en sert pour colorer ses lèvres de violet et elle me montre comment le jus des petits fruits tache ses doigts.

Tu pourrais peindre  
ma belle tarte aux  
bleuets, demain! Ce  
serait beau, au-dessus  
de ton lit! Haha!



Avant de partir, je m'attarde aux tableaux qui recouvrent les murs de sa cuisine, de son salon et du couloir. Il y en a des magnifiques, et d'autres que je trouve affreux.

— Pourquoi tu aimes ce tableau, Mamie?

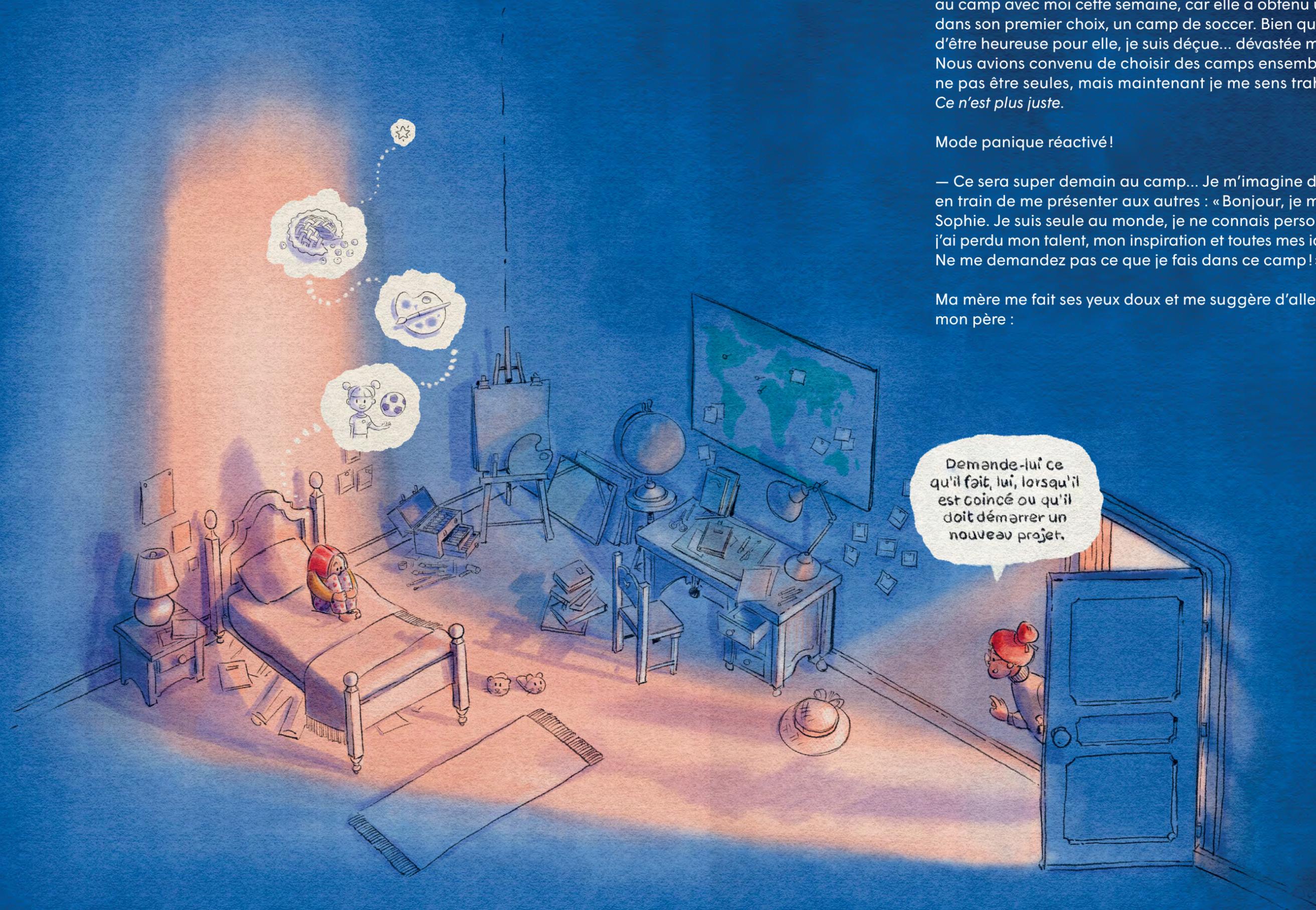
— J'aime ses couleurs. Et sa composition. Tu l'aimes aussi?

— Moyen.

— C'est subjectif. Tout le monde n'est pas attiré par les mêmes sujets ou les mêmes tableaux. Et heureusement! C'est ce qui crée la diversité.

Comme j'aimerais que JJ entende ses paroles!

En rentrant à la maison après notre visite gourmande, je me sentais un peu moins angoissée pour le lendemain...  
*Intervention Mamie réussie!* Jusqu'à ce que Flo vienne tout gâcher!



Ma meilleure amie vient de m'annoncer qu'elle ne viendra pas au camp avec moi cette semaine, car elle a obtenu une place dans son premier choix, un camp de soccer. Bien que j'essaie d'être heureuse pour elle, je suis déçue... dévastée même! Nous avons convenu de choisir des camps ensemble pour ne pas être seules, mais maintenant je me sens trahie. *Ce n'est plus juste.*

Mode panique réactivé!

— Ce sera super demain au camp... Je m'imagine déjà en train de me présenter aux autres : « Bonjour, je m'appelle Sophie. Je suis seule au monde, je ne connais personne ici, j'ai perdu mon talent, mon inspiration et toutes mes idées. Ne me demandez pas ce que je fais dans ce camp! »

Ma mère me fait ses yeux doux et me suggère d'aller voir mon père :

Demande-lui ce qu'il fait, lui, lorsqu'il est coincé ou qu'il doit démarrer un nouveau projet.



Même si nous sommes dimanche, mon père travaille dans son studio, au-dessus de notre condo. Il a un drôle d'horaire et un drôle de bureau, mon père.

Face à son grand écran, sa tête est toute bleue à cause de la lumière qui s'y réfléchit. D'où je suis, je ne vois pas sur quoi il travaille, mais il sourit, l'air fier de lui. Je m'approche pour découvrir une planète bleue, qui ne semble pas être la Terre. Elle remplit une grande partie de l'écran.

— C'est une commande pour illustrer un article sur Neptune.

— Tu fais comment, toi, papa, pour trouver tes bonnes idées?

— Hum... Ça dépend! Je fais de la recherche... Je réfléchis aux émotions que je veux exprimer ou faire ressentir aux autres. Je teste plusieurs pistes, jusqu'à ce que je me surprenne moi-même. J'essaie de ne pas trop me juger, même quand je fais des gribouillis. Tranquillement, les idées finissent toujours par revenir.

— J'ai perdu mon inspiration. Je n'ai pas d'idée de projet pour le camp d'art demain et je vais être la seule à ne pas savoir quoi faire.

— Oh! Ça m'étonnerait! Ça m'arrive tout le temps de ne pas savoir quoi faire. Dis-toi que le vide est simplement le point de départ et qu'après, un univers de possibilités s'ouvre à toi.

On descend souper puis on regarde en famille l'émission *Découverte* – qui parle de l'autre planète bleue – avant la douche et la lecture au lit. J'arrive presque à oublier que demain, c'est bientôt.

On dit parfois que la nuit porte conseil. Heureusement pour moi, c'était vrai et la mienne a déposé des tas d'images, des concepts et des bouts de phrases tout mélangés dans ma tête.



Une fois au camp, les tableaux d'inspiration préparés par l'éducatrice se sont mélangés aux idées qui avaient germé durant la nuit. Mon imagination était à nouveau fertile!

Toute la semaine, j'ai travaillé passionnément sur une série de trois tableaux inspirés par les bleuets! Mon œuvre s'intitule « Microcosme 1, 2 et 3 »\*. Le premier tableau représente une planète bleue au centre d'une constellation. Le deuxième, c'est un autoportrait inspiré par la Japonaise Yayoi Kusama. Le dernier, c'est mon cerveau inspiré par les bleuets!

Je n'ai pas peint la tarte de ma grand-mère, mais je suis certaine qu'elle va adorer ce grand chef-d'œuvre!

---

\* Pour les personnes qui écoutent l'émission Découverte avec leurs parents, dites-le à voix haute avec le ton sérieux de Charles Tisseyre! Ma mère et moi on fait souvent ça avec les mots compliqués.



Allo!  
Vous avez des questions  
sur le merveilleux monde  
de l'alimentation?  
Nous sommes là pour  
y répondre!

**Le Club**  
  
**Sandwich**

Envoyez vos questions à :  
clubsandwich@miam.ca

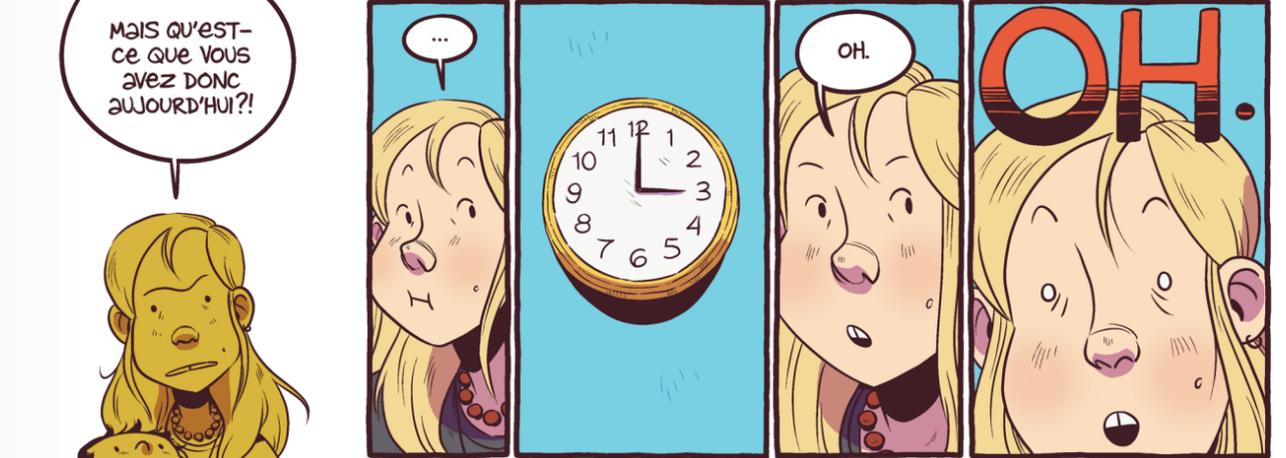
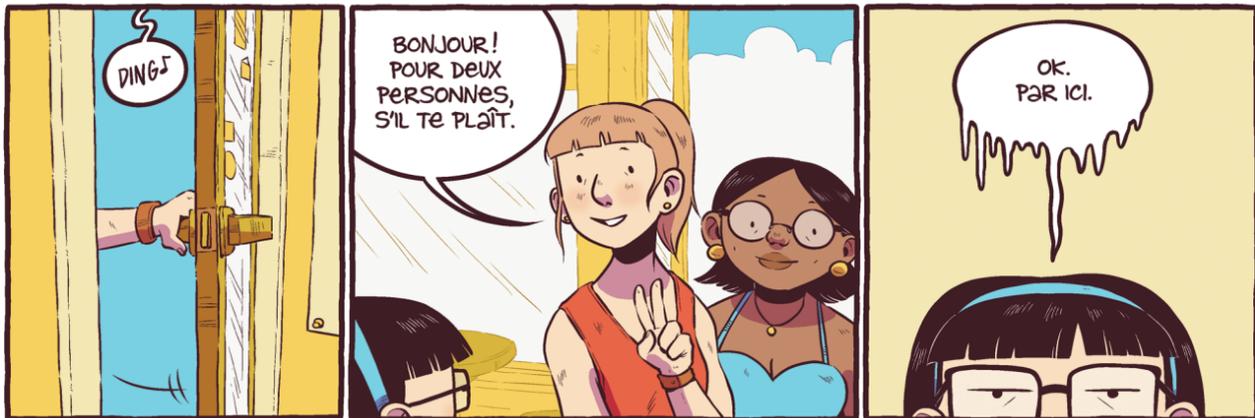
# Pourquoi la barbe à papa fond-elle dans la bouche?

Clarinette, 9 ans, Rimouski

Il n'est pas surprenant que la barbe à papa soit parmi les friandises préférées des enfants partout dans le monde. Joliment colorée, délicieusement soyeuse et sucrée à souhait, elle a tout pour plaire! En revanche, ce qui est un peu plus étonnant, c'est qu'elle a été inventée par John C. Wharton, un confiseur, et William Morrison, un... dentiste! Ensemble, ces deux Américains ont créé la fameuse machine permettant de préparer ce qu'ils appelaient de la soie de fée (à ne pas confondre avec la soie dentaire!).

La soie de fée, qu'on appelle maintenant « barbe à papa », est faite à partir d'un seul ingrédient – du sucre –, auquel on ajoute du colorant alimentaire pour lui donner de jolies teintes de mauve, de rose ou de bleu. Le sucre est d'abord chauffé et transformé en sirop avant de se solidifier à nouveau au contact de l'air. Si la texture de la barbe à papa est si spéciale, c'est grâce à la machine qui fait passer le liquide sirupeux par de petits trous. Ce dernier en ressort sous forme de filaments longs et fins, comme de la soie!

Mais pourquoi le sucre de la barbe à papa se met-il à fondre à nouveau aussitôt qu'il touche la langue? En fait, il ne fond pas, il se dissout. Parce qu'en plus de goûter vraiment bon, le sucre est soluble, c'est-à-dire qu'il a la capacité de se dissoudre dans quelque chose d'humide. Par exemple, quand du sucre est versé dans du café chaud, il se dissout lentement jusqu'à former un mélange homogène. Le même phénomène se produit lorsqu'on mange de la barbe à papa. La combinaison de chaleur et de salive dans la bouche lui offre les conditions parfaites pour se dissoudre, donnant l'impression que la friandise fond sur la langue comme de la neige au soleil.



# Le bleuët sauvage

*Vaccinium angustifolium*

Famille des éricacées

Nom commun : bleuët, bleuët du Lac



Cycle de vie : vivace



Saison de récolte : de fin juillet à début septembre (selon l'emplacement)



Lieu d'origine : Québec



## CRÈME SOLAIRE INCLUSE

Les FRUITS du bleuëtier sont recouverts d'une petite cire protectrice qu'on appelle la pruine. C'est une espèce de cire blanchâtre qui le protège des parasites, des intempéries et... du soleil ! C'est un bouclier naturel, comme une petite crème solaire.



## PARFAITE SYMBIOSE

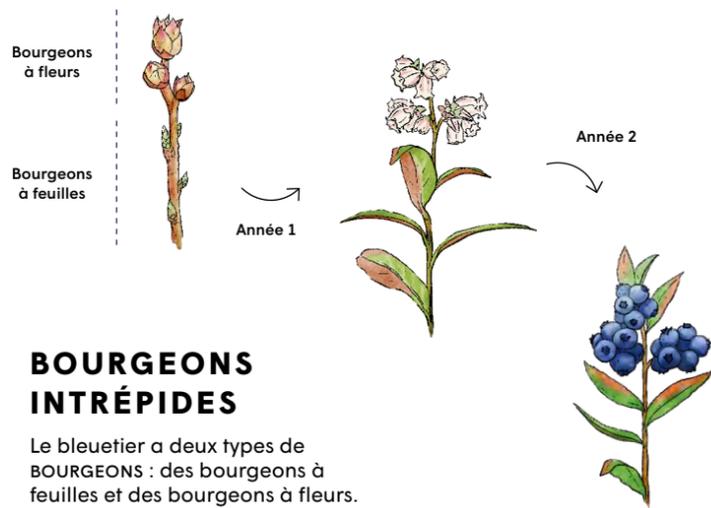
La pollinisation des FLEURS du bleuët sauvage dépend presque entièrement des abeilles, qui, elles, dépendent des bleuëts, comme une de leurs sources de nourriture. Ami-e-s pour la vie !

## SUPER RHIZOOOOOME !

Le RHIZOME est une tige souterraine que possède certaines plantes. Ces tiges sont protégées par la terre et ont le pouvoir de générer de nouveaux plants à partir de la réserve alimentaire qu'elles contiennent.



Puisqu'ils sont protégés, les rhizomes du bleuëtier peuvent survivre aux feux de forêt. En fait, après un incendie, la plante arrive à renaître plus tôt que les autres et peut donc s'étendre et se propager facilement dans l'espace libéré.



## BOURGEONS INTRÉPIDES

Le bleuëtier a deux types de BOURGEONS : des bourgeons à feuilles et des bourgeons à fleurs. Ils apparaissent à l'automne et non au printemps, contrairement à ce que veut la croyance populaire ! Enveloppés dans une écale ciree, ils sont bien protégés pour survivre aux hivers québécois. Amenez-en, de la neige !

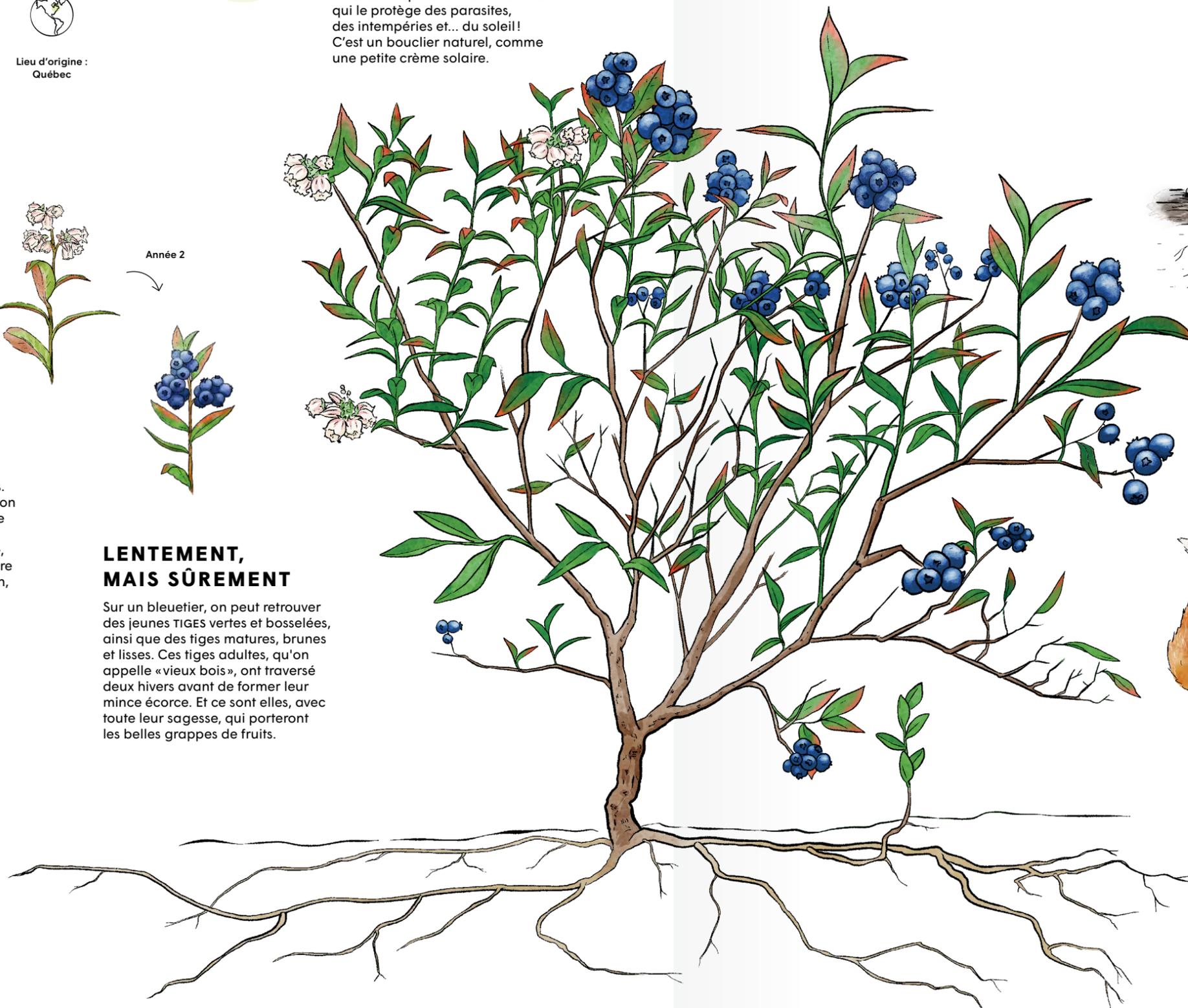


## UN ARC-EN-CIEL DE COULEURS

À travers les saisons, les FEUILLES du bleuëtier nous offrent un spectacle coloré, passant du vert au rouge. Les étendues de rouge à l'automne sont particulièrement magnifiques. Ça vaut le détour !

## LENTEMENT, MAIS SÛREMENT

Sur un bleuëtier, on peut retrouver des jeunes TIGES vertes et bosselées, ainsi que des tiges matures, brunes et lisses. Ces tiges adultes, qu'on appelle « vieux bois », ont traversé deux hivers avant de former leur mince écorce. Et ce sont elles, avec toute leur sagesse, qui porteront les belles grappes de fruits.



## PETITS DÉLICES SAUVAGES

Les bleuëts constituent une importante source de nourriture pour plusieurs animaux de la forêt boréale. Pas mal comme garde-manger !



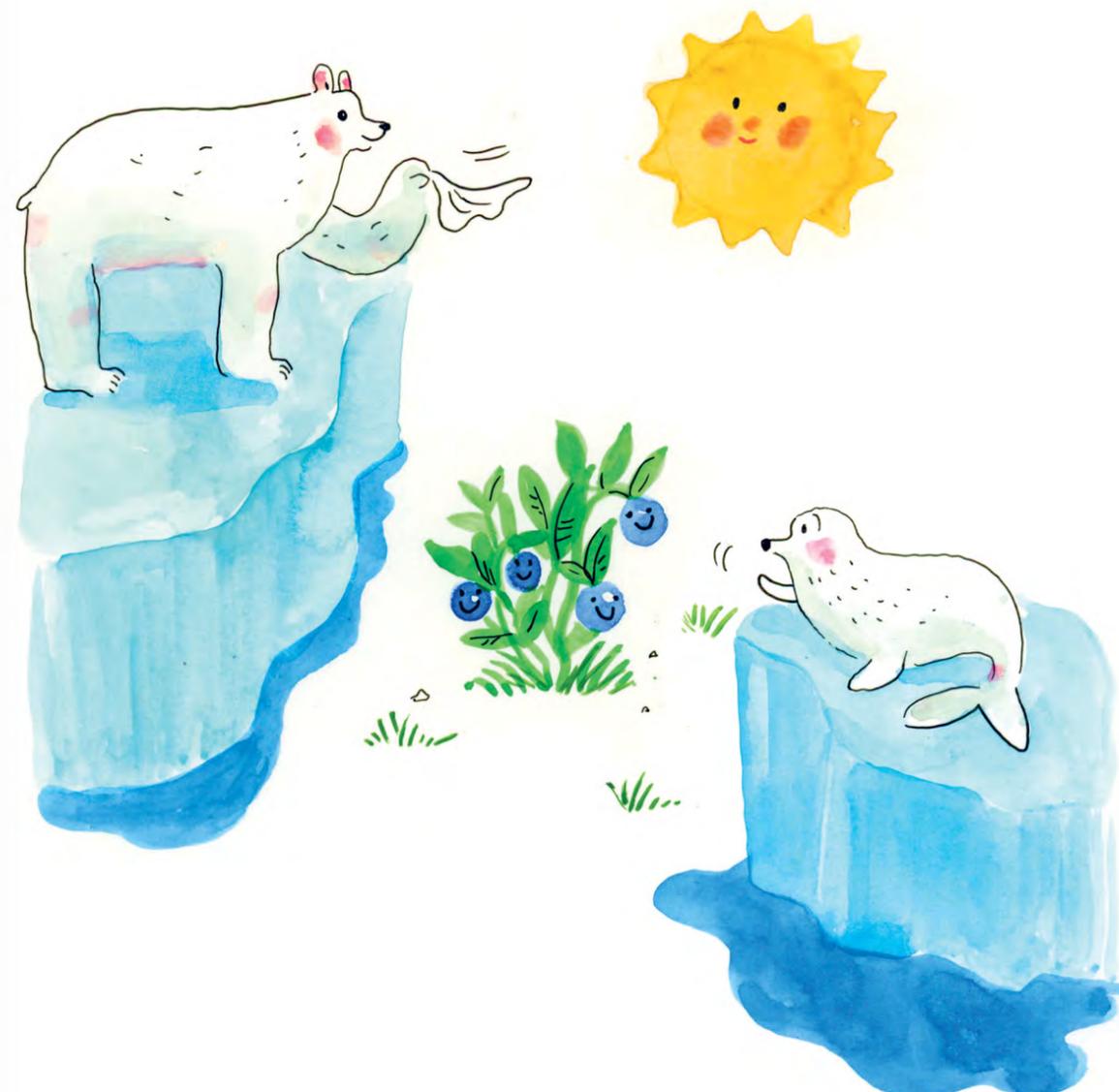
# Connais-tu ton bleuets sauvage?

Réponds aux questions suivantes afin de savoir si tu es un smoothie, un muffin ou une tarte aux bleuets. Chaque bonne réponse vaut 5 points. Bonne chance!

- À quelle région associe-t-on typiquement le bleuets?
  - Au Saguenay
  - À la Gaspésie
  - Le pôle Nord
- En quelle saison récolte-t-on les bleuets?
  - En été
  - En automne
  - En hiver
  - Au printemps
- Quelles sont les couleurs du bleuets avant maturité?
  - Jaune et orange
  - Vert pâle et rose violacé
  - Noir et blanc
- La forme typique du bleuets est...
  - Sphérique
  - Pyramidale
  - Cubique
- Comment s'appelle la mince pellicule naturelle cireuse et légèrement poudreuse qui aide à mieux conserver le bleuets?
  - La carapace
  - La pruine
  - La crème solaire
- Dans combien de pays nos bleuets sont-ils exportés?
  - 10
  - 20
  - 30
  - Aucun. On les garde juste pour nous.
- Comment s'appelle l'exploitation agricole où l'on cultive les bleuets?
  - Une bleueterie
  - Une bleucherie
  - Une bleuetière
- Quelle est la principale méthode de transformation du bleuets?
  - En confiture
  - Conservés dans un coffre-fort
  - En bleuets surgelés
- Quelle est la meilleure façon de consommer le bleuets?
  - Dans une tarte
  - Dans une salade
  - Ça dépend des goûts
- Quel surnom donne-t-on au bleuets?
  - Le bonbon bleu
  - La perle bleue
  - La boule étoilée

# IL ÉTAIT UNE FOIS LE BLEUET

TEXTE : MÉLISSA GUILLETTE — ILLUSTRATIONS : AGATHEBB



Il y a 13 000 ans

Le climat change et les glaces se retirent du territoire qui deviendra plus tard le Québec, l'est du Canada et le Maine, aux États-Unis. Un petit arbuste aux fruits bleus émerge. Il vit paisiblement, sans craindre d'être dépouillé pour rehausser des crêpes.



**Muffin aux bleuets**  
(DE 20 À 35 POINTS)

Cette collation permet d'intégrer des bleuets congelés à longueur d'année. C'est parfait pour les cuistots avec un peu d'expérience en cuisine.



**Tarte aux bleuets**  
(DE 40 À 50 POINTS)

La tarte est un dessert délicieux qui nécessite de la pratique en cuisine! Tu es pro du bleuets et tu veux laisser aller ta créativité? Et si tu t'amusais à intégrer le bleuets dans d'autres recettes?



**Smoothie aux bleuets**  
(DE 0 À 15 POINTS)

Simple et rapide à faire, le smoothie peut être réalisé peu importe ton niveau d'expérience. Il est délicieux en collation, au déjeuner ou comme dessert.



### Pendant des milliers d'années

Les populations autochtones comprennent rapidement qu'après un feu de forêt, des bleuétiers poussent et produisent des fruits pendant quelques années. Elles apprennent donc à utiliser le feu pour revitaliser la production. On mange les bleuets frais en été, puis on en fait sécher ou on en conserve sous forme de pâte ou dans l'huile pour l'hiver.



### Les années 1960

Le petit fruit est en crise au Québec! La récolte de bleuets sauvages diminue grandement. Le ministère de l'Agriculture propose d'établir des bleuetières à proximité des villages, s'inspirant de ce qui se fait aux États-Unis. Des terres publiques sont fournies. On brûle chaque année une partie du champ pour revitaliser les cultures.

Pendant ce temps, aux États-Unis, des scientifiques travaillent à développer de nouveaux cultivars de bleuets, c'est-à-dire des espèces de bleuets qui s'adaptent plus facilement à différents environnements. Dans les années 80, une nouvelle variété se répand rapidement : les bleuets en corymbe. Dodus, productifs et résilients, ils permettent un approvisionnement annuel de bleuets provenant de partout en Amérique.

Enfin des bonnes nouvelles!



### À partir des années 1870

Un immense feu touche 13 municipalités au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Une grande quantité de plants de bleuets apparaît et fait naître une industrie. Pendant des décennies, la cueillette se fera à l'ancienne, sur des terrains accidentellement brûlés. Les cueilleurs et cueilleuses, dont des enfants, devront parfois se rendre très loin pour amasser les fruits. Plusieurs se bâtissent des camps ou plantent leur tente pour la saison. Les récoltes sont vendues aux États-Unis et en Europe.

### Vers 1906

Une station de recherche sur le bleuet est établie dans le Maine. Les scientifiques trouvent comment allonger la vie des bleuétiers et vaincre les parasites et maladies. Les premières productions aménagées apparaissent. La Nouvelle-Écosse et le Nouveau-Brunswick s'inspirent de ces travaux pour produire des bleuets.



### 1960

Le premier Festival du bleuets se tient à Mistassini, au Lac-Saint-Jean. Toutes sortes d'activités sont organisées, dont le concours du plus gros mangeur de tartes et la compétition de portage de boîtes de bleuets!



2020

Un couple australien récolte le plus gros bleuet en corymbe au monde, qui mesure 3,5 cm de large et pèse 16,2 grammes, soit environ 20 fois le poids d'un bleuet ordinaire.

2023  
Des scientifiques mènent des recherches à Normandin, au Lac-Saint-Jean, et découvrent que le brûlage annuel d'une partie des bleuetières n'est pas plus efficace que le fauchage mécanique. La technique de brûlage demeure toutefois pertinente pour les cultures biologiques touchées par une maladie.

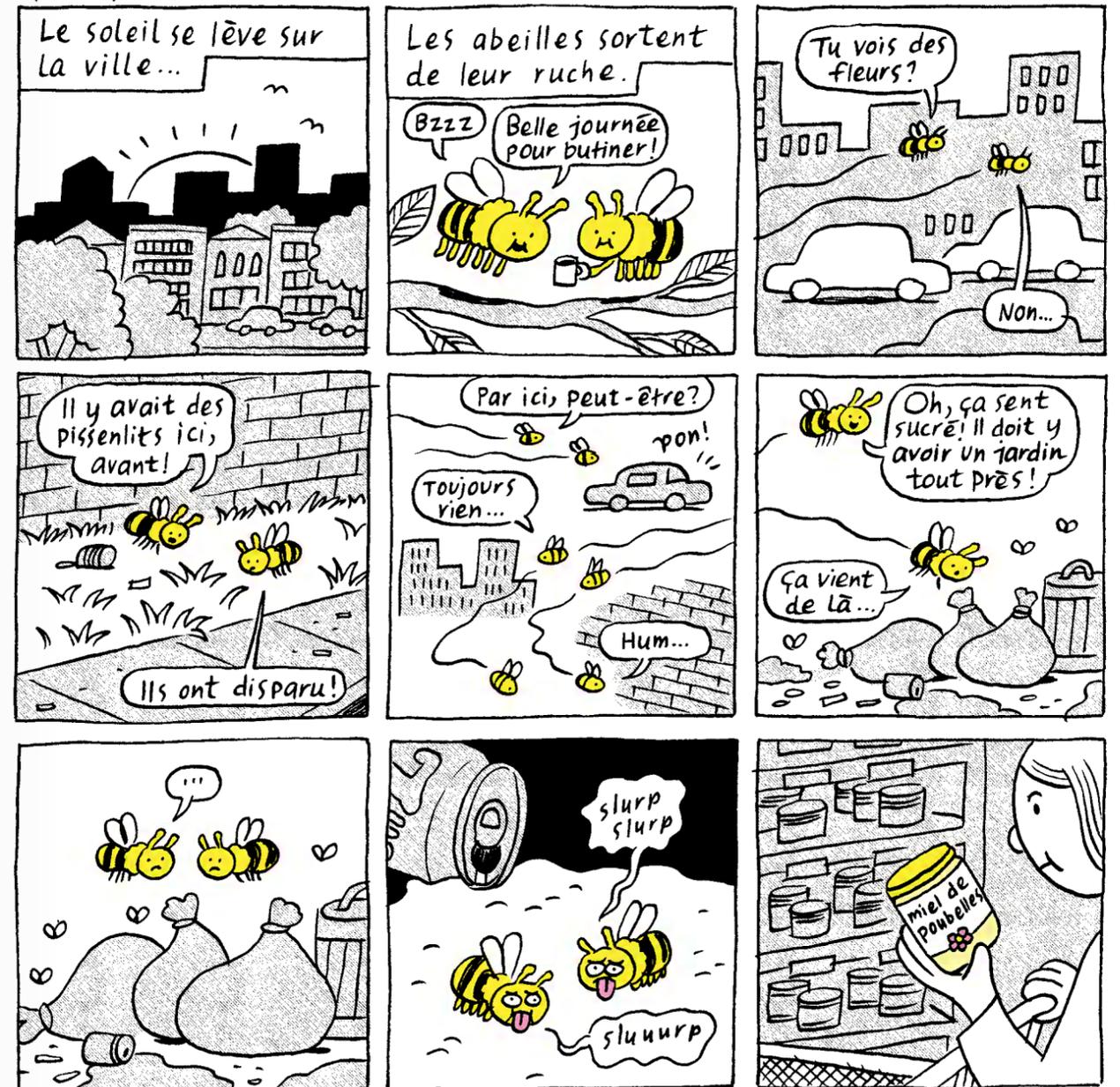
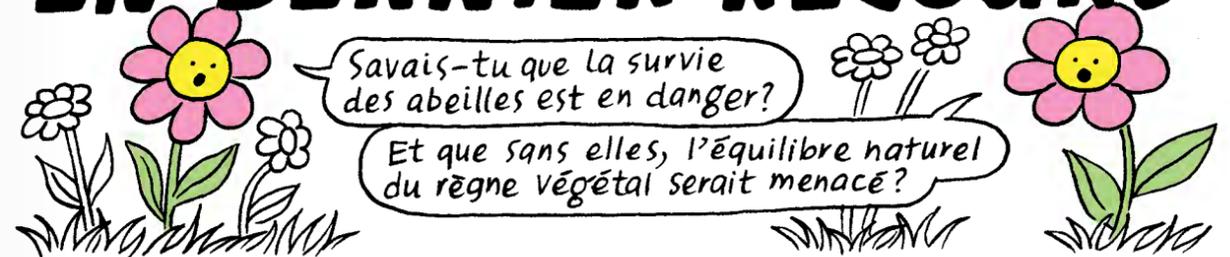


2024

On trouve environ 960 producteurs et productrices de bleuets au Québec – en corymbe et sauvages confondus. On y récolte environ 17 000 tonnes de petits fruits bleus par année. Les bleuets sauvages en particulier sont exportés dans plus de 30 pays!



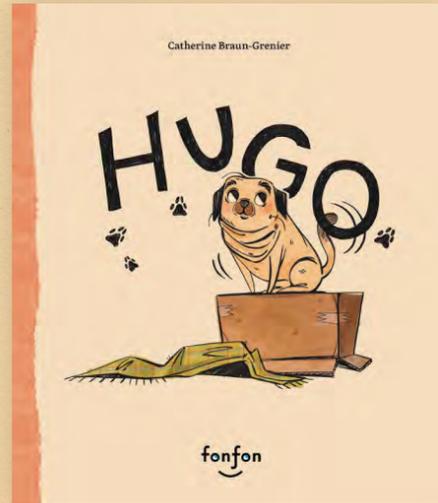
# EN DERNIER RECOURS



Il nous arrive d'être attirées par des déchets sucrés.

Planter des fleurs, du trèfle ou des fines herbes, laisser les pissenlits pousser ou tondre le gazon moins souvent sont des gestes qui contribuent à notre survie!

Cathan



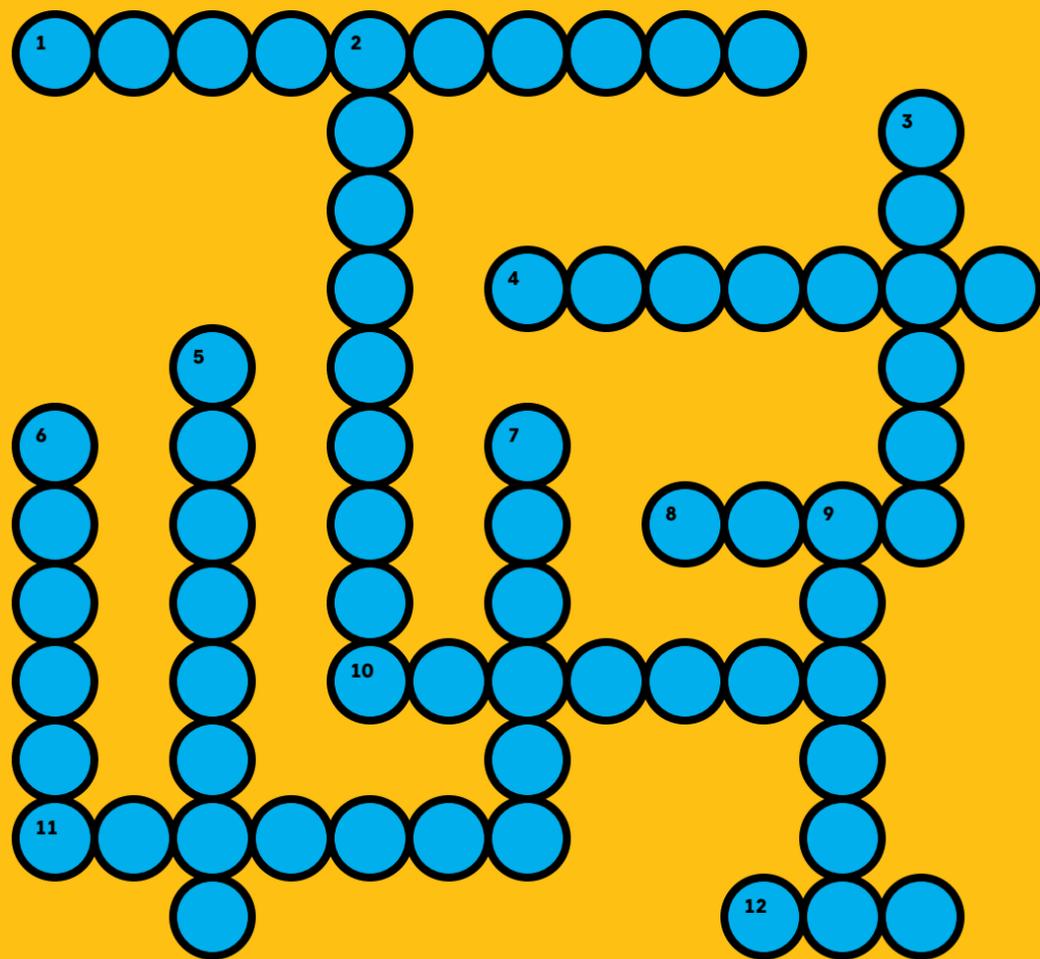
Une histoire remplie de tendresse pour sensibiliser à la négligence animale.

Miam, un magazine à dévorer en famille !



Pour s'abonner : [miam.ca](http://miam.ca)





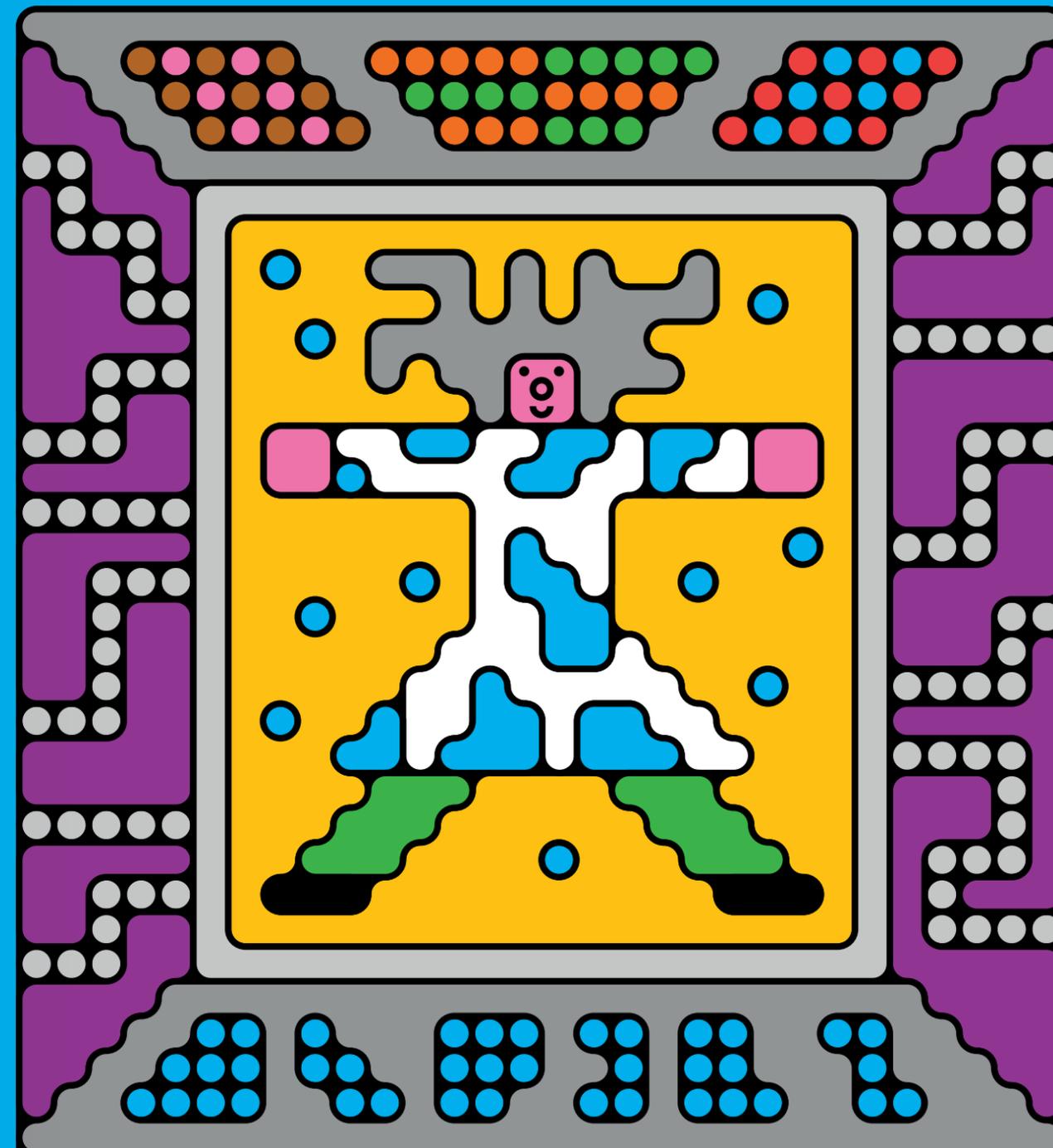
Cherche et trouve les réponses dans l'ensemble du magazine.

**Horizontal**

- 1 Ville où a eu lieu le premier Festival du bleuets.
- 4 Quand on laisse macérer dans un liquide très chaud pour en dégager le maximum d'arômes.
- 8 Partie la plus ancienne des villes. Thom en a fait une bleue.
- 10 Nom de la tige souterraine du bleuettier.
- 11 Saison durant laquelle les champs de bleuettiers nous offrent un spectacle coloré.
- 12 Nom de l'hôtesse du P'tit resto.

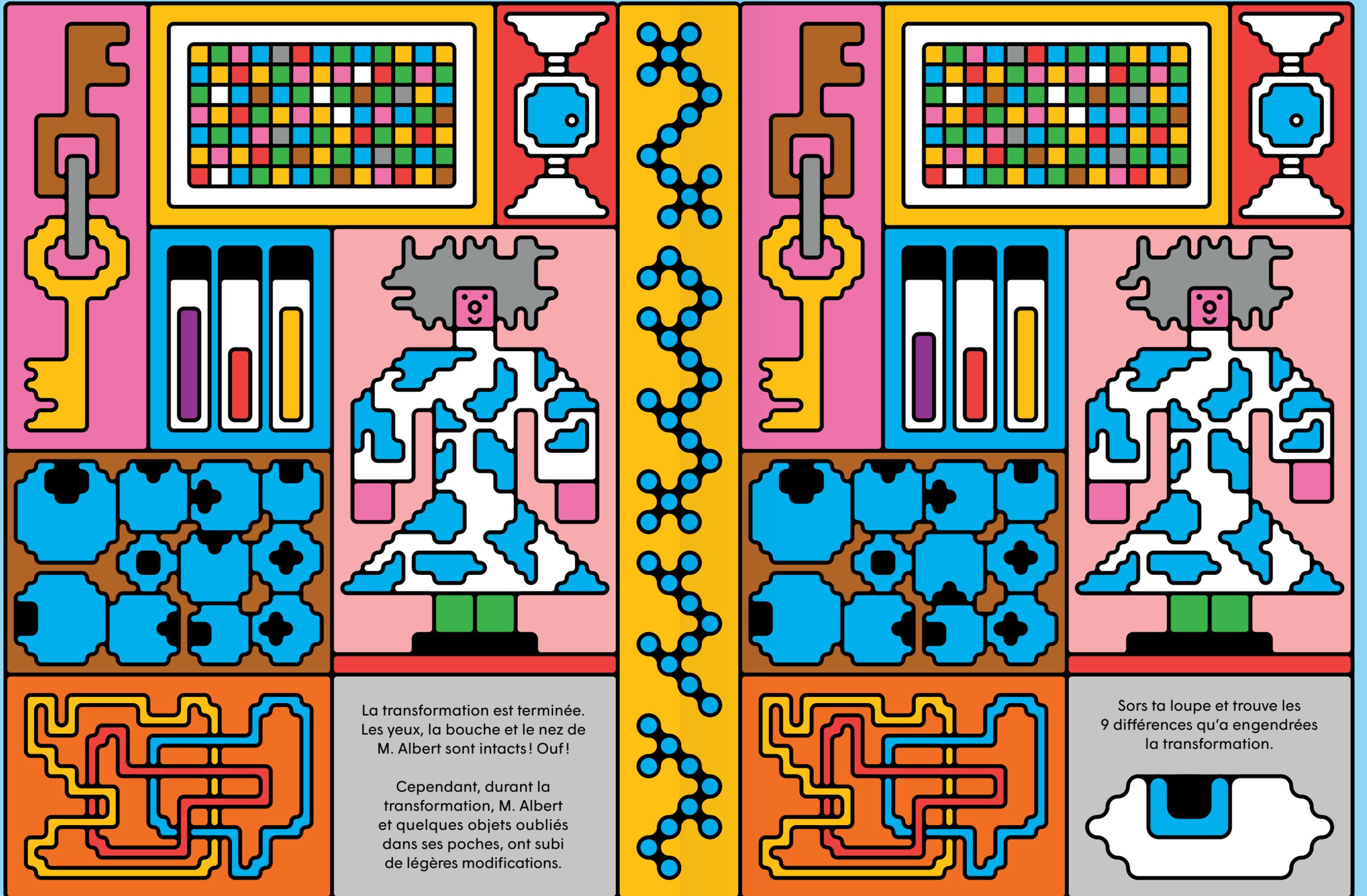
**Vertical**

- 2 Fruit raboteux de la même famille botanique que le bleuets.
- 3 Nombre de pays où sont exportés les bleuets sauvages du Québec.
- 5 Profession de William Morrison.
- 6 Artiste japonaise qui inspire le personnage principal dans *J'ai perdu mon inspiration*.
- 7 Couche protectrice du bleuets.
- 9 Nombre de municipalités incendiées lors du feu de forêt de 1870.



M. Albert adore les bleuets. Il a donc inventé une machine pour se rapetisser afin de pouvoir en manger de plus gros. Aide-le à la manœuvrer. Quelle est la suite de la séquence sur le tableau de bord gris?

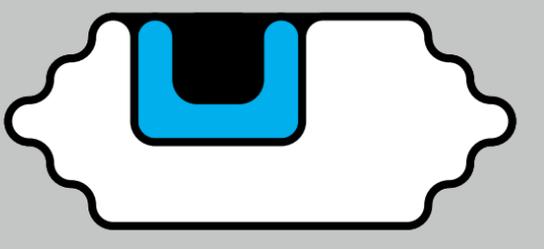


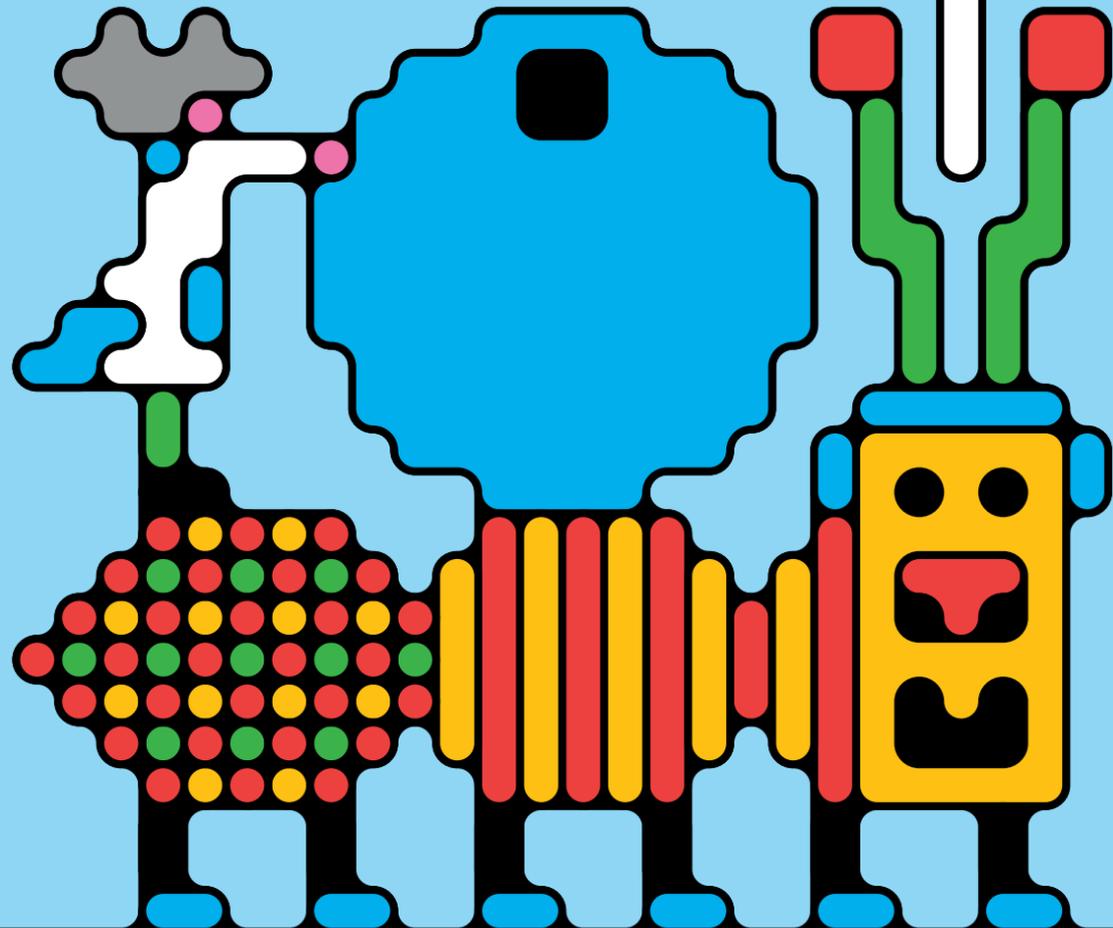
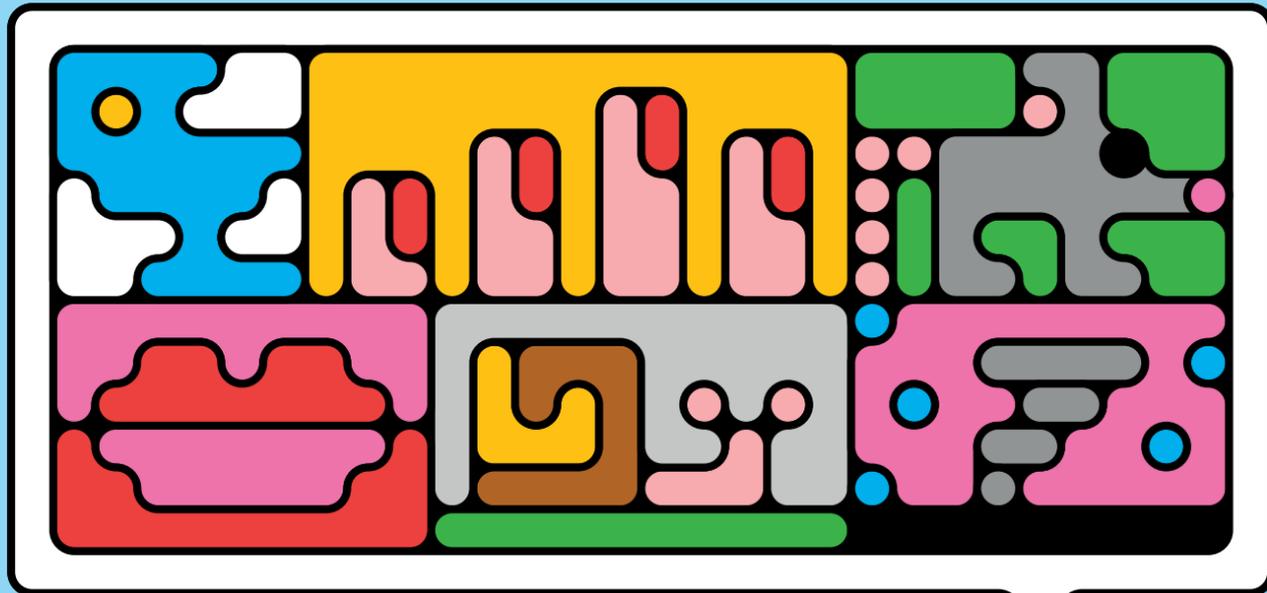


La transformation est terminée. Les yeux, la bouche et le nez de M. Albert sont intacts! Ouf!

Cependant, durant la transformation, M. Albert et quelques objets oubliés dans ses poches, ont subi de légères modifications.

Sors ta loupe et trouve les 9 différences qu'a engendrées la transformation.





L'ami insecte de M. Albert communique à l'aide d'images. La première lettre de chaque image crée le nom d'un dessert aux bleuets qu'il aimerait manger!

**SOLUTIONS — MÉLI-ÉRICACÉES :** 1. Myrtille, 2. Thé des bois, 3. Bleuets sauvages, 4. Arbusier, 5. Petit thé, 6. Thé du Labrador, 7. Canneberge à gros fruits, 8. Petite canneberge, 9. Bleuets en corymbe, 10. Airelle, 11. Camarine noire — **JEU DE MOTS CROISÉS :** Horizontal 1. Mistassini, 4. Infuser, 8. Cité, 10. Rhizome, 11. Automne, 12. Lei, Vertical 2. Arbusier, 3. Trente, 5. Dentiste, 6. Kusama, 7. Praline, 9. Treize — **SÉQUENCE BLEUE DE M. ALBERT :** B (9-5-8-5-7-5... 6) — **JEU DES 9 DIFFÉRENCES :** La clé jaune, Le pixel bleu (10<sup>e</sup> colonne, 5<sup>e</sup> rangée), L'aiguille de la montre, Le liquide mauve de l'éprouvette, Les cheveux de M. Albert, La main gauche de M. Albert, Le pied droit de M. Albert, Le 6<sup>e</sup> bleuets, L'élastique rouge — **CHARADE EN IMAGES DE L'INSECTE :** SORBET (S pour soleil, O pour ongles, R pour rat, B pour bouche, E pour escargot, T pour tornade).



MIAM CUISINE

Recettes : Cheffe Bi

Photographie : Maude Chauvin

# FLOTTEUR POLAIRE

De la crème glacée à la vanille  
qui flotte sur une slush aux bleuets  
sauvages... Vous nous remercirez  
plus tard!



Niveau  
**Facile**



Préparation  
**10 min**



Portions  
**6**

## Ingrédients

- 2 tasses de bleuets sauvages surgelés (240 g)
- 1 tasse d'eau (250 g)
- ¼ tasse de jus de citron (50 g)
- 4 glaçons (environ 90 g)
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable (45 g)
- 2 pincées de fleur de sel
- 6 boules de crème glacée à la vanille du commerce

## Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients (à l'exception de la crème glacée) dans le mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 2 Verser dans les verres. Attention de laisser suffisamment d'espace pour la crème glacée.
- 3 Ajouter une boule de crème glacée sur la slush aux bleuets.
- 4 Servir avec une paille, une cuillère et une serviette de table! Dégâts assurés.



# GÂTEAU AUX BLEUETS ET AUX AMANDES

Pour l'anniversaire du frère, pour la visite impromptue de la cousine ou comme collation spéciale du dimanche!



Niveau  
**Moyen**



Préparation  
**20 min**



Portions  
**8**

Cuisson  
**40 min**

## Ingrédients

### GÂTEAU

- 1 ½ tasse de bleuets sauvages surgelés (180 g)
- ¾ tasse de farine de blé entier (110 g) + 2 cuillères à soupe (16 g)
- ¾ tasse de poudre d'amande (80 g)
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte (8 g)
- ½ cuillère à thé de sel (2 g)
- ¾ tasse de beurre non salé tempéré (170 g) + 1 cuillère à soupe (14 g)
- ¼ tasse de sucre blanc (50 g)
- ¼ tasse de cassonade, légèrement tassée (50 g)
- 3 œufs
- ¼ cuillère à thé d'extrait d'amande (1 g)

### GLAÇAGE

- 3 cuillères à soupe de lait (34 g)
- 3 graines de cardamome écrasées
- 1 tasse de sucre en poudre (120 g)
- 1 cuillère à thé de zeste de citron (1 g)
- 1 pincée de fleur de sel

## Préparation

- 1 Mettre le lait et la cardamome dans un verre et chauffer au micro-ondes (ou sur le feu dans une toute petite casserole) pendant 30 secondes. Mélanger. Réserver au réfrigérateur.
- 2 Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Graisser généreusement un moule rond d'environ 9 pouces de diamètre (23 cm) et fariner le moule avec 1 cuillère à soupe.
- 3 Mettre les bleuets surgelés dans un petit cul-de-poule et mélanger avec la seconde cuillère à soupe de farine. Remettre au congélateur.
- 4 Dans un cul-de-poule de taille moyenne, combiner la farine, la poudre d'amande, la poudre à pâte et le sel.
- 5 Dans un troisième bol (encore de la vaisselle!), avec un mélangeur à main, crémier le beurre avec le sucre et la cassonade pendant environ 3 minutes.
- 6 Ajouter les œufs, un à la fois, et l'extrait d'amande, et mélanger pendant encore 3 minutes.
- 7 Incorporer, avec une cuillère en bois, les ingrédients secs aux ingrédients humides.
- 8 Ajouter les bleuets surgelés recouverts de farine et mélanger juste assez pour qu'ils soient bien répartis.
- 9 Déposer le mélange dans le moule et enfourner. Baisser la température du four à 350 °F (175 °C) et cuire 40 minutes.
- 10 Pendant la cuisson, faire le glaçage. Passer le lait infusé au tamis pour en retirer les graines de cardamome. Dans un cul-de-poule, tamiser le sucre en poudre. Ajouter le lait et mélanger au fouet jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous. Ajouter le zeste et la pincée de sel.
- 11 Laisser refroidir le gâteau avant de le recouvrir de glaçage.



# LA SALADE DE BÉBETH

Attention! Cette symphonie de textures et de saveurs risque de vous faire aimer la salade.



Niveau  
**Facile**



Préparation  
**15 min**



Portions  
**4-6**

## Ingrédients

### SALADE

- 3 pêches (300 g)
- 3 concombres libanais (300 g)
- $\frac{3}{4}$  tasse de feta, émietée (100 g)
- 10 feuilles de basilic (5 g)
- 2 cuillères à soupe de ciboulette ciselée (6 g)
- Flours comestibles, facultatif
- 1 tasse de bleuets sauvages frais (120 g)

### VINAIGRETTE

- $\frac{1}{4}$  tasse d'huile d'olive (50 g)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc (25 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (15 g)
- $\frac{1}{2}$  cuillère à thé de sel (2 g)
- Poivre, au goût

## Préparation

- Couper les pêches en 8 quartiers, puis chaque quartier en 2.
- Couper les concombres en rondelles de  $\frac{1}{4}$  pouce d'épaisseur (0,5 cm).
- Déchirer grossièrement les feuilles de basilic avec les doigts (voir la note).
- Mélanger tous les ingrédients, à l'exception des fleurs et des bleuets.
- Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un contenant avec un couvercle hermétique. Fermer et bien mélanger en secouant.
- Verser la vinaigrette sur la salade. Ajouter les bleuets. Mélanger doucement, pour ne pas abîmer les fruits. Saler et poivrer, au besoin. Ajouter les fleurs.

## Note

Il est aussi possible de couper les feuilles de basilic avec un couteau ou avec des ciseaux. Toutefois, cette technique accélère l'oxydation des feuilles, ce qui rend le vert plus terne et moins alléchant.

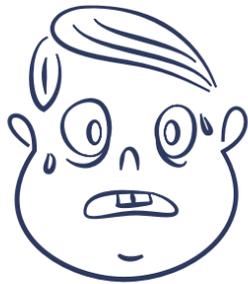


# Aa

## Angoisse

*J'ai perdu mon inspiration*

L'angoisse est un sentiment inconfortable, le plus souvent causé par la peur, l'inquiétude ou la gêne. Elle peut faire transpirer ou encore faire battre le cœur très rapidement.



# Cc

## Constellation

*J'ai perdu mon inspiration*

Une constellation est un groupe d'étoiles que nous voyons de la Terre comme voisines dans le ciel. Ces étoiles, ensemble, forment des figures qu'on peut assez facilement reconnaître. Parmi les constellations visibles du Québec, il y a la Grande Ourse, qui ressemble à une « grande casserole » ou un « grand chariot ».

## Confiseur

*Le Club Sandwich*

Un confiseur ou une confiseuse est une personne qui fabrique des bonbons, des fruits confits ou toute autre sucrerie.

# Gg

## Grandiose

*J'ai perdu mon inspiration*

Un paysage magnifique, un spectacle époustouflant, une montagne majestueuse : toutes ces choses si grandes et si impressionnantes sont... grandioses.

# Mm

## Maine

*Il était une fois le bleuets*

Le Maine est un État du nord-est des États-Unis. Il partage une frontière avec le Québec et le Nouveau-Brunswick. Beaucoup de personnes du Québec visitent le Maine l'été pour profiter de ses plages et manger du homard.

## Ministère

*Il était une fois le bleuets*

Les gouvernements sont formés de plusieurs équipes ayant chacune un rôle précis. Ces équipes sont des ministères, dirigés chacun par un ou une ministre. Il y a par exemple le ministère de l'Environnement, le ministère de la Santé ou encore le ministère de l'Agriculture.

## Municipalités

*Il était une fois le bleuets*

Une municipalité est un territoire, généralement une ville ou un regroupement de petits villages, dirigé par un maire ou une mairesse et son équipe.

# Ss

## Studio

*J'ai perdu mon inspiration*

Un studio est un local ou un espace où travaillent des artistes, des graphistes ou encore des photographes.

# Tt

## Tableau

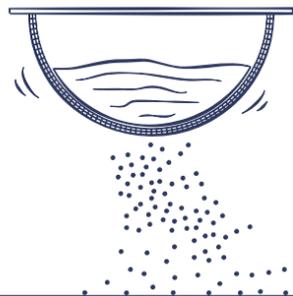
*J'ai perdu mon inspiration*

Un tableau est une image peinte sur une grande feuille, un morceau de bois ou un morceau de tissu. Cette surface peinte est souvent tendue sur un support et entourée d'un cadre avant d'être accrochée au mur pour être vue.

## Tamis

*Miam cuisine*

Un tamis est une sorte de filtre utilisé pour séparer des éléments en gardant les plus gros et en laissant passer les plus petits. On peut, par exemple tamiser la farine, c'est-à-dire la rendre plus fine et légère et en éliminant les grumeaux.



# Pp

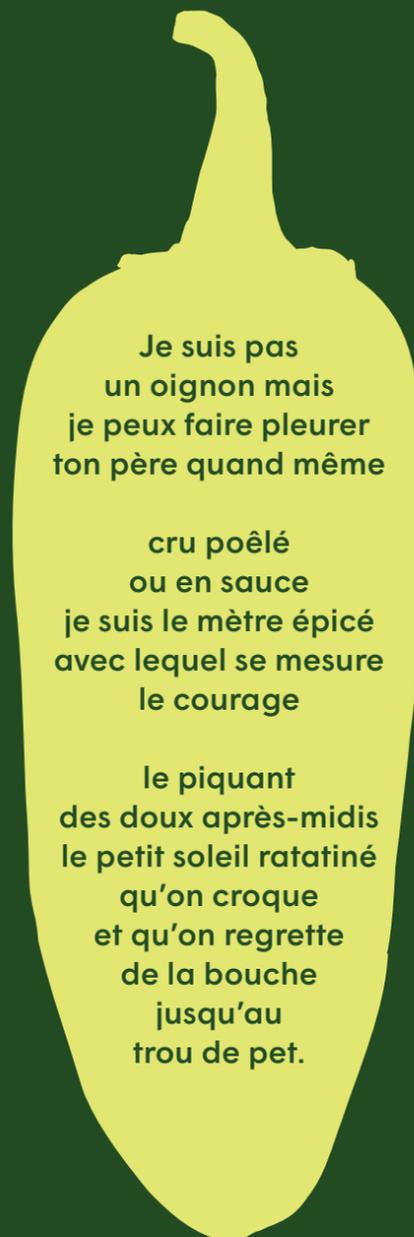
## Parasites

*Il était une fois le bleuets*

Les parasites sont des animaux ou des plantes qui dépendent d'autres organismes vivants. Les parasites peuvent parfois causer des problèmes en affaiblissant la santé de l'animal ou de la plante dont ils dépendent, lui causant des démangeaisons ou des maladies, ou l'empêchant de grandir normalement.



L'inconnu de Scoville



Je suis pas  
un oignon mais  
je peux faire pleurer  
ton père quand même

cru poêlé  
ou en sauce  
je suis le mètre épicé  
avec lequel se mesure  
le courage

le piquant  
des doux après-midis  
le petit soleil ratatiné  
qu'on croque  
et qu'on regrette  
de la bouche  
jusqu'au  
trou de pet.

Timothée-William Lapointe

# L'autocueillette du bleuet sauvage

La plus belle chasse aux trésors



## Quand récolter

Idéalement, on cueille  
le bleuet sauvage en fin  
d'après-midi, quand le soleil  
est moins chaud et le fruit  
dénué de rosée.



## Quand les manger

Au champ, au retour  
à la maison, en collation ou  
dans ses recettes favorites,  
on profite pleinement  
des bleuets sauvages frais  
en saison et sous sa forme  
surgelée le reste de l'année.



## Avec grand soin

Puisque ce petit bleuet pousse  
à l'état sauvage, il n'y a pas  
de chemin entre les plants.  
Il faut donc faire attention où  
l'on se pose pour le cueillir afin  
de protéger les baies.



## Équipement

Il est préférable d'utiliser  
un panier en bois ou en carton,  
car il permettra aux bleuets  
sauvages d'être au sec et ainsi  
de rallonger la durée du fruit.

Ces conseils vous sont présentés par  
Délices du Lac-Saint-Jean, l'Association  
des producteurs de bleuets sauvages de  
l'Amérique du Nord (WBANA) et le Syndicat  
des producteurs de bleuets du Québec.





Pour une agriculture de proximité juste et écologique



Illustration : Léonie LR

2884 rue Masson, Mtl



20\$ CAN