



Qui est-il ?

Comparativement au bleuets en corymbe (la sorte de gros bleuets que tu retrouves souvent à l'épicerie), le bleuets sauvage peut pousser à la fois en bleuëtère et à l'état sauvage. Sa taille est également plus petite, d'où son nom de « bleuets nain ».

**Bleuets
sauvage**



**bleuets en
corymbe**

On voit souvent cette petite baie bleue pousser sur des terrains fraîchement défrichés ou même sur des terrains qui ont été incendiés.



Quand peux-tu le manger?

Frais : mi-juillet à fin-septembre

Surgelé : Toute l'année

* Surgelé : il est préférable de le cuisiner, car sa texture sera moins intéressante, mais son bon goût restera!

Impressionnant, non?

95 % des récoltes de bleuets du Québec sont surgelées et distribuées partout dans le monde!



À la découverte du

BLEUET

d'ici



Où peux-tu y goûter ?

salade de
fruits

yogourt

crêpe

sorbet

smoothie

confiture

Si tu le congèles,
tu peux l'utiliser en glaçon
dans ton eau pour l'aromatiser,
et ce, toute l'année!



L'autocueillette

L'autocueillette est une tradition de nos ancêtres que l'on pratique encore aujourd'hui chaque été!

Impressionnant, non?

Les bleuets sauvages faisaient partie de l'alimentation de base des Autochtones. Ils les chauffaient pour ensuite en faire une pâte et la sécher au soleil. De cette manière, ils avaient des réserves pour l'hiver.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE BLEUET

Lance des défis actifs à tes jeunes, teste leurs connaissances et découvre tous les secrets de cette baie bleue!

Me connais-tu ?

1. Quelles sont les 4 provinces du Canada où le bleuets sauvage pousse abondamment?

Réponse : Québec, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse et Île-du-Prince-Édouard.

2. Combien de variété de bleuets sauvages existe-t-il?

- a) Moins de 5
- b) Environ 10
- c) Environ 30

Réponse : c)

3. Au Québec, quelle région est surnommée le « Royaume du bleuets »?

- a) Saguenay–Lac-Saint-Jean
- b) Montréal
- c) Gaspésie

Réponse : a)

4. Qu'est-ce que le pemmican?

- a) Un oiseau qui adore manger les bleuets
- b) Un plat ancestral constitué d'un mélange de graisse animale, de viande et de baies
- c) Une compagnie se spécialisant dans la production de bleuets

Réponse : b)

5. Quel est le meilleur moment pour cueillir les bleuets?

- a) Lorsqu'ils commencent à devenir légèrement bleus, afin qu'ils gardent une belle allure et qu'ils continuent à mûrir lors de leur transport jusqu'à notre assiette.
- b) Lorsqu'ils sont à pleine maturité, pour s'assurer qu'ils ont développé leur pleine saveur.
- c) Lorsqu'ils tombent par terre : cela signifie qu'ils sont mûrs et prêts à être récoltés.

Réponse : b)



Renverse le casseau



Durée : 15-20 min

But : L'équipe dont chaque joueur a réussi à faire rebondir son bleuets dans le bac l'emporte.

Matériel : 4 bacs et 1 petite balle rebondissante par joueur (exemples de balles : balle de ping-pong, de tennis, etc.)

Étape 1 : Divise ton groupe en 4 équipes. Demande à chaque équipe de se placer en ligne.

Étape 2 : Devant le premier joueur de chaque équipe, à environ 3 mètres de distance, installe un bac qui représente un casseau de bleuets.

Étape 3 : Remets à chaque joueur une balle rebondissante qui représente un bleuets.

Étape 4 : Lorsque tu cries « Que la récolte commence! », le jeu débute. Le premier joueur de chaque ligne doit lancer et faire rebondir son bleuets au sol afin qu'il atterrisse dans le casseau de son équipe. Pendant ce temps, les équipes doivent encourager leurs joueurs.

* Précision : le bleuets doit faire un seul bond avant d'atterrir dans le casseau. Sinon, il faut recommencer.

Étape 5 : Lorsque le premier joueur réussit, il peut soit aller renverser le casseau d'une autre équipe (au choix), soit aller directement s'asseoir à la fin de la ligne de son équipe. Une fois qu'il est assis, le prochain joueur en ligne peut commencer à lancer son bleuets.

- Le premier joueur en ligne de l'équipe dont le casseau s'est fait renverser doit aller replacer le casseau et y remettre tous les bleuets avant de pouvoir continuer à jouer.

* Précision : Chaque équipe ne peut renverser qu'un seul casseau par partie, alors il est important de choisir le bon moment.

Fin du jeu : La première équipe dont tous les joueurs sont assis est proclamée meilleure équipe de cueilleuses et cueilleurs!

Alimente ton expression!

Tremplin Santé a inventé une nouvelle expression colorée :

« Bleuets qu'il fait beau! »

Ton défi? Réussir à l'intégrer dans ton animation de la journée. Demande à tes jeunes de créer leur propre expression de la journée.



CONTINUE TON EXPLORATION SUR LE BLEUET

C'est l'heure de déguster le bleuets !



Déguste-moi!

Durée : 30 minutes

But : Explore le bleuets avec tes jeunes en utilisant les 5 sens

Matériel : 2 bleuets sauvages et 2 gros bleuets (de corymbe) par personne et une pince pour distribuer les bleuets



Examine-les avec tes yeux

- Décris les différentes teintes de bleuets que tu vois.
- Es-tu capable de nommer les différences visuelles entre les deux bleuets?
- Est-ce que tu les trouves appétissants? Pourquoi?



Explore-les avec tes mains

- Comment décrirais-tu leur texture (lisse, collante, mouillée, etc.)?
- Compare leur fermeté. Lequel est le plus mou? Lequel est le plus dur?



Reconnais-les avec leur odeur

- Aimes-tu l'odeur? Pourquoi?
- Est-ce que l'odeur est différente entre le gros bleuets et le bleuets sauvage?
- Es-tu capable de différencier les deux bleuets les yeux fermés?
- À quoi te font penser les odeurs (un lieu, un moment, un repas, une personne)?



Leur bruit

- Lorsque tu les croques, le son est-il semblable pour chacun des bleuets?
- As-tu déjà croqué dans un aliment qui fait le même bruit?



Découvre-les avec ta bouche

Leur goût

- Aimes-tu leur goût? Pourquoi?
- Comment le décrirais-tu (sucré, amer, salé, acide)?
- Quel type de bleuets est le plus sucré?

Les goûts :

- Sucré : comme un bonbon
- Amer : comme un pamplemousse
- Acide : comme un citron
- Salé : comme du sel

Leur texture en bouche

- Comment pourrais-tu décrire leur texture?
- Qu'est-ce qui te plaît et te déplaît?
- Peux-tu comparer leur texture à celle d'autres aliments?

Les textures :

- Croquant : Comme une pomme
- Juteux : Comme une orange
- Pâteux : Comme une banane
- Croustillant : Comme un craquelin
- Fibreux : Comme un céleri



Enfile ton tablier!

Vas-y, cuisine-les! Visite le site web www.tremplinsante.ca pour trouver des recettes qui le mettent en valeur :

- Muffins à l'avoine, bleuets et pépites de chocolat
- Scones aux bleuets et abricots
- Sucettes de yogourt glacé aux fruits (choisis des bleuets sauvages comme fruits)

Tu peux aussi te rendre sur le site web du mouvement J'aime les fruits et légumes www.jaimefruitsetlegumes.ca pour découvrir d'autres recettes.

Pour plus d'idées de mots à utiliser pour déguster les aliments avec les sens, réfère-toi à l'activité **Expert dégustateur** sur le portail TS !
<https://portail.tremplinsante.ca/>

