



# Le Bleuet

## Généralités et historique

Il y a un imbroglio persistant quant à la famille dont fait partie le bleuet. La confusion vient sans doute du fait que, en France, le mot bleuet ou bluet existe également pour désigner une plante d'une tout autre famille, le *Centaurea Cyanus*, une centaurée considérée comme une mauvaise herbe des moissons, qui s'entoure pourtant d'un halo légendaire séduisant. Le générique *Centaurea* rappelle le centaure Chiron, expert en médecine qui, après avoir été frappé au pied par une flèche d'Hercule empoisonnée dans le sang de l'hydre de Lerne, aurait découvert une plante qui a permis sa guérison. Ce centaure est devenu le Sagittaire dans le zodiaque. Le bleuet de nos cousins européens intervient dans la médecine populaire. L'eau distillée de ses fleurs permet d'éclaircir la vue, et c'est pour cela qu'on le surnomme *casse-lunettes*. On extrait également de ses fleurs une teinture bleue.

Quant au fruit qu'au Québec nous désignons sous le nom de bleuet, il fait partie de la famille des airelles ou éricacées, qui compte quelque 260 espèces et dont le nom savant est *Vaccinium*, probablement dérivé de *vaccinus*, un adjectif se rapportant aux vaches!!! Quel est le lien qui existe entre les vaches et le bleuet? Voilà qui n'est pas clair!

Le bleuet se présente sous deux formes très distinctes. La plupart des espèces poussent sur des arbrisseaux ne dépassant guère 30 cm de hauteur et donnant des fruits de 6 à 10 mm de diamètre. Mais il existe aussi des variétés géantes dont la tige atteint plus de 2 m de hauteur et qui produisent des fruits nettement plus gros, soit plus de 15 mm de diamètre. En général, le bleuet nain est plus savoureux que le bleuet géant. Son goût est également plus sucré. Dans tous les cas, le fruit naît





d'une fleur en forme de clochette, dont la couleur est blanche, quelquefois rosée, avec une légère teinte verte à la base.

Le fruit est rond et lisse, de couleur bleu plus ou moins foncé selon les variétés et les sols d'implantation. L'une des variétés (*nigra*) tire carrément sur le noir. L'extrémité opposée au pédoncule présente une petite dépression circulaire entourée d'une dentelle. On appelle pruine la fine pellicule cireuse qui recouvre le fruit et qui lui donne son aspect givré. Les graines, minuscules, sont disposées dans la chair du bleuet. Elles sont si petites qu'elles ne gênent en rien la mastication.

Le bleuet pousse naturellement et en abondance à l'état sauvage dans les bois, les savanes, et plus particulièrement sur les massifs rocheux peu élevés (les *crans*, selon l'expression québécoise). Sa culture est relativement récente au Canada et aux États-Unis. Au Saguenay-Lac-Saint-Jean, elle remonte au milieu des années 1960.

On a souvent confondu le bleuet avec la myrtille. Ce n'est pas là une hérésie majeure, puisque les deux sont de la même famille. Mais, semble-t-il, les premiers explorateurs français venus au Saguenay-Lac-Saint-Jean y ont trouvé des myrtilles si grosses qu'ils ont cru indiqué de leur donner un nom différent. C'est ainsi qu'est né le bleuet. Ce petit fruit a par ailleurs acquis la valeur de symbole pour les résidents de la région, à telle enseigne qu'on désigne ces derniers comme des Bleuets. Il y a à Montréal et à Québec des associations de Bleuets, c'est-à-dire de personnes originaires du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

La cueillette du bleuet s'inscrit dans les coutumes de la région, au point d'imposer, en saison, un mode de vie particulier. Nombreuses sont les familles qui, au mois d'août, quittent leur demeure et établissent un campement de fortune près des territoires riches de ces petits fruits, qu'elles cueillent à plusieurs, à temps plein, dans le but de les vendre sur un marché remarquablement organisé. Des réjouissances soulignent la saison des bleuets. Ainsi, le Festival du bleuet de Dolbeau-Mistassini est l'occasion de confectionner une tarte géante qui peut sucrer le bec à plus de 100 convives.





## Variétés

Les bleuets qui agrémentent nos collations ou notre table se partagent en trois variétés. Le *Vaccinium myrtilloides* et le *Vaccinium angustifolium* ou *pensylvanicum* sont deux variétés de bleuet nain. La première se retrouve surtout à l'état sauvage; elle disparaît complètement dans les bleuetières cultivées où la seconde variété domine. La tige de la première est légèrement poilue, au contraire de la seconde. En fait, les personnes non averties ne distinguent généralement pas ces deux variétés.

Le *Vaccinium corymbosum* ou *canadense* est la variété représentée par le bleuet géant, dont les tiges peuvent atteindre 3 mètres de hauteur. Il est possible d'opérer des croisements avec le bleuet nain pour produire des plants semi-géants. Aux États-Unis, cette variété est largement cultivée. Elle a été introduite récemment dans le sud du Québec, mais sa fragilité au gel lui interdit de beaucoup progresser vers le nord.

## Propriétés

À mesure que les recherches se poursuivent et qu'on connaît mieux les propriétés du bleuet, ses effets bénéfiques sur la santé se confirment. Le bleuet contient des éléments et des composés fort intéressants, que ce soit de la vitamine C, du potassium, du sodium ou des fibres. On le prétend astringent, antibiotique et anti-diarrhéique. Paradoxalement, cela ne semble pas l'empêcher d'être légèrement laxatif et d'agir comme régulateur; rien de plus facile que d'en faire l'expérience.

### Des effets bénéfiques qui s'affirment sans cesse

Les recherches les plus récentes ont mis en évidence les vertus du bleuet comme apport d'antioxydants. Il arriverait premier à ce chapitre,





surclassant la plupart des fruits et légumes courants, et certains spécialistes n'hésitent pas à recommander d'en manger tous les jours une large portion. Il faut savoir que les antioxydants traquent dans l'organisme les radicaux libres, des molécules instables qui sont les premiers agents de vieillissement et de détérioration des fonctions vitales naturelles. Certains prétendent même que 90 % des maladies seraient liées à l'oxydation par les radicaux libres. L'antioxydant protège ainsi les cellules du corps contre l'oxydation ou la dégradation. Une bonne hygiène de vie ainsi qu'une alimentation riche en antioxydants contribueraient à ralentir ce processus et à éviter la morbidité. Or, bonne nouvelle, les bleuets sauvages du Lac-Saint-Jean seraient ceux qui contiennent le plus d'anthocyanines.

La prévention du vieillissement concerne également les facultés intellectuelles. La consommation régulière de bleuet permettrait, notamment, de prévenir les pertes de mémoire.

Le bleuet contient beaucoup de tannins et peut prévenir les infections du canal urinaire. Il contient des acides oxaliques, maliques et citriques, d'où ses propriétés : antiseptique, désinfectante et ophtalmique.

### **Le traitement de certaines maladies**

L'administration d'extraits de feuilles de bleuets provoque une diminution de sucre dans le sang des diabétiques. Elle permettrait même de traiter l'hypoglycémie. Le bleuet, dans ce rôle de « catalyseur » naturel, est en mesure d'améliorer la condition de gens, de plus en plus nombreux à notre époque, qui sont atteints de cette maladie.

Le bleuet soulage l'arthrite et les rhumatismes, de même que l'inflammation des yeux. Il intervient avec bonheur dans le traitement de la jaunisse. Des expériences ont démontré qu'il peut être un support psychologique en combattant les idées noires, la mélancolie, la névrose et même les hallucinations liées à certaines formes de maladie mentale.





## Propriétés diverses étonnantes

L'eau florale de bleuet est préconisée comme lotion démaquillante et plus particulièrement recommandée pour le contour des yeux. Appliquée en compresses, elle aurait la propriété d'éclaircir le teint.

Les acides ellagique et folique contenus dans les bleuets peuvent empêcher le développement de cancers. L'acide folique prévient le cancer du cerveau et peut aussi avoir un effet bénéfique sur le fœtus durant la grossesse. Les anthocyanosides, une substance naturelle contenue dans les bleuets, seraient fatales à la bactérie E Coli, liée à certaines infections particulièrement sévères.

Les avantages d'une diète riche en fibres ne sont plus à démontrer. Les bleuets sont une excellente source de fibres diététiques.

Les Indiens d'Amérique du Nord se servaient de bleuets pour rehausser le goût du pemmican, concoction de viande séchée et de gras. Ils parvenaient à conserver les fruits très longtemps, jusqu'à deux ans, en les faisant bouillir pendant une dizaine d'heures, le temps qu'il fallait pour obtenir une pâte solide qu'ils faisaient sécher au soleil. Les feuilles du bleuet peuvent être infusées, comme le thé.

## Culture

Au Québec, le bleuet est bien connu. Il est particulièrement répandu au Saguenay-Lac-Saint-Jean et en Basse-Côte-Nord, où il s'est intégré à la vie communautaire. On le retrouve surtout à l'état sauvage, principalement en montagne ou dans des endroits où la végétation est peu dense et laissée à elle-même. Le bleuet surgit très souvent dans les abatis; après un feu, il prolifère de façon spectaculaire.

Étant donné la latitude à laquelle il croît, on pourrait s'attendre à ce que le plant de bleuet soit bien adapté aux froids rigoureux. Or, il





n'en est rien. La tige du bleuet n'est pas vraiment résistante à la gelée. Son adaptation est plutôt écologique; sa petite taille et la présence de la neige en hiver lui permettent de traverser les grands froids. Cette caractéristique est particulièrement sensible dans les bleuetières, dont les vastes étendues balayées par le vent peuvent empêcher la neige de se fixer. Les grands froids sont alors catastrophiques pour les bleuets, les nouvelles pousses surtout, dont la production à l'été suivant sera grandement affectée.

En général, le bleuet est très vulnérable aux écarts de température et d'humidité. Les gelées tardives au printemps, en attaquant les fleurs, peuvent compromettre la production. Le fruit mûr est frileux et les gelées hâtives d'automne mettent un terme abrupt à la cueillette. Une sécheresse au moment de la floraison a un effet dévastateur sur les crans où le bleuet pousse à la faveur de plaques de mousse qui ne conservent que des réserves d'eau limitées.

Le bleuet sauvage croît bien au soleil, mais il peut supporter aussi l'ombre de sous-bois peu denses. Parce qu'ils offrent des conditions d'humidité plus constantes, les espaces légèrement ombragés présentent souvent des fruits plus gros, quoiqu'en quantité moindre. Les feux de forêts ont un triple effet sur la production du bleuet. Ils émondent les plants radicalement en les rasant au sol; ils leur assurent un apport de matière organique contenue dans la cendre de bois; ils favorisent l'accès des arbustes au soleil en les débarrassant du couvert forestier. La première année qui suit un incendie ne donne aucun fruit. Mais la seconde rattrape le temps perdu. La production diminuera graduellement au fil des ans; lorsque la forêt dense s'installe, le bleuet disparaît.

Dans les bleuetières cultivées, les effets bénéfiques du feu sont obtenus par un émondage systématique, l'épandage d'engrais et le contrôle de la végétation. La culture du bleuet demeure fortement tributaire des conditions climatiques ponctuelles. Elle est aussi soumise aux aléas de la pollinisation où les abeilles jouent un rôle très important, alors même que la faible quantité de nectar dans les fleurs les rend peu attrayantes. Les producteurs disposent souvent des ruches près des





bleuetières, à raison de 4 ou 5 par hectare. Et la fleur du bleuet permet la production d'un miel fortement ambré, très odorant, délicieux.

La floraison a lieu au printemps, soit à la fin de mai. Les fleurs donnent rapidement un fruit globuleux, très petit et de couleur verte. La maturation met plusieurs semaines; ce n'est qu'à partir de la mi-juillet que les fruits se gonflent, deviennent roses, puis rouge vif, et finalement bleus. Le mûrissement se fait progressivement, de sorte que plusieurs récoltes successives sont possibles sur un même terrain. La cueillette des fruits mûrs favorise la maturation des autres. Le mois d'août est le plus propice aux récoltes abondantes, mais la cueillette peut se prolonger jusqu'à très tard l'automne, si le gel nocturne n'intervient pas.

Le bleuet préfère les sols légers et sablonneux, bien drainés, riches en matières organiques et très acides. Il pousse dans les sols très pauvres, mais une légère fertilisation permet d'améliorer la production. La sciure de bois, additionnée d'azote autant que possible, demeure l'un des meilleurs engrais pour le bleuet. Elle reproduit les conditions qui favorisent la croissance du bleuet sauvage, surtout après un feu.

### Les ennemis naturels

Curieusement, ce fruit si délicieux a peu d'ennemis naturels, ni non plus de prédateurs trop voraces. Si les oiseaux prélèvent quelques fruits à l'occasion, ils sont loin de représenter un fléau et les producteurs n'ont pas à se préoccuper de protéger leur récolte avec des filets.

L'ours noir est autrement friand de bleuets. Il en consomme de grandes quantités, surtout lorsque la nourriture est peu abondante. Comme la population d'ours demeure limitée sur un territoire donné, il y a peu de chances que toute la récolte se retrouve dans leur gueule gourmande.

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean peut s'enorgueillir, encore aujourd'hui et jusqu'à nouvel ordre, de produire un bleuet biologique. Le *Vaccinium*





vit naturellement en symbiose avec un champignon qui lui profite plus qu'il ne lui nuit. Par ailleurs, aucun insecte, présentement, ne force les producteurs à utiliser quelque produit insecticide que ce soit.

Mais nous avons bien dit : jusqu'à nouvel ordre. Il se trouve en effet que les agriculteurs qui ont importé dans le sud du Québec le bleuet géant des États-Unis ont ramené avec lui la mouche du bleuet, qu'ils doivent se résoudre à réprimer chimiquement. Espérons que cet hôte indésirable n'osera pas braver les grands froids qui sévissent plus au nord.

## Conservation

Cueilli au bon moment, le bleuet est plus sucré et se conserve mieux. C'est à la fin du mois d'août que la majorité des bleuets atteignent le maximum de saveur. Ils doivent être cueillis de préférence le matin.

### Achat

Nous devons les acheter ronds, fermes et à l'aspect givré. Au toucher, il est facile de détecter les bleuets plus mous, cueillis depuis trop longtemps. Le transport dans des conditions inadéquates peut rendre les bleuets collants et humides et compromettre leur conservation. Les bleuets qui comportent des taches blanches ne sont pas suffisamment mûrs. Il est à noter toutefois que les bleuets continuent de mûrir une fois cueillis.

### Conservation

Règle générale, les bleuets se conservent bien, mieux que les fraises et les framboises. Pourtant, comme tous les petits fruits, ils demeurent fragiles. On ne doit pas les laver avant de les placer au réfrigérateur, où ils se conserveront plusieurs jours, non sans perdre de







leur saveur toutefois à mesure que le temps passe. Les fruits endommagés feront pourrir les autres; il convient de les enlever. Les bleuets peuvent se congeler, se mettre en conserve ou être séchés. On les congèle tels quels après les avoir lavés, triés et asséchés. On peut leur ajouter du sucre pour le goût, mais cela n'est pas nécessaire à la conservation. Ils peuvent ainsi se conserver plusieurs mois durant, mais on ne saurait prétendre qu'ils garderont intactes leur saveur et leur texture. Si on les cuit de toute façon, la différence n'est pas sensible.

### Séchage des bleuets

Il est possible de faire sécher les bleuets. On les étend alors sur du papier d'emballage, répartis en une seule couche qu'on couvre d'un « coton à fromage » pour les garantir de la poussière. Après qu'ils auront séché pendant 11 semaines, on les entreposera dans une boîte rigide, en métal de préférence, entre deux épaisseurs d'essuie-tout. On peut aussi les placer dans des bocaux de verre. Le bleuet séché peut s'employer dans les gâteaux, muffins, galettes, biscuits, etc. Il peut très bien remplacer les raisins secs.

## Trucs et astuces

### Tartes aux bleuets débordantes...

**L**es tartes aux bleuets ont souvent tendance à déborder. Quand vous déposez vos bleuets dans l'abaisse, ajoutez un peu de tapioca tout autour. On peut aussi saupoudrer de fécule de maïs, plus particulièrement les tartes qui sont faites avec des bleuets congelés.

### Jus de bleuets

Pour obtenir du jus de bleuets, on peut procéder de deux façons : on peut faire bouillir les bleuets de 3 à 4 minutes et les laisser





égoutter dans un sac à gelée; on peut aussi écraser des bleuets frais pour en extraire le jus.

### Bleuets et diètes

Plusieurs recettes peuvent être facilement modifiées ou adaptées pour les personnes qui suivent une certaine diète... Exemples : la farine de blé entier – à pâtisserie – peut remplacer la farine blanche; le gras peut être remplacé par une bonne huile; on peut aussi diminuer la quantité de sucre, etc.

### Petits trucs

Le bleuet est une baie. Il est donc très fragile; pour qu'il garde sa consistance dans la pâte, brasser à la cuillère de bois.

Pour que les bleuets soient toujours bien répartis dans la pâte, prendre la précaution de les enrober de farine, de fécule de maïs ou de sucre à glacer selon la recette.

Les muffins, galettes et autres pâtisseries seront encore meilleurs et plus jolis si vous en parsemez le dessus de graines de sésame.

Il est préférable de consommer assez rapidement les pâtisseries faites avec des bleuets congelés, qui ont un goût un peu moins prononcé que les bleuets frais.

### Origines du « cipaille »

Qu'il soit aux bleuets ou à la viande, on ne s'entendra jamais vraiment sur l'origine du cipâte. Selon certains, le mot « cipâte », ou « cipaille », ne serait qu'une interprétation plutôt fantaisiste de l'expression anglaise « sea-pie », alors que d'autres en attribuent l'origine à un plat cuisiné par les Montagnais, qui portait le nom de « chipaille ».





### **Sirop pour la grippe**

6 c. à table de miel

1 c. à table de jus de citron

1 c. à table de glycérine

2 c. à table de jus de bleuets

Bien mélanger. Prendre 1 c. à table au besoin.

### **Lotion aux bleuets pour effacer les rougeurs et rendre la peau plus vivante**

1/3 d'eau de bleuets distillée

1/3 d'eau de rose

1/3 d'hamamélis ou de violettes

