

... de bonnes raisons pour

La myrtille

Un superaliment
de nos forêts!

① Bombes de vitamines

Les myrtilles sont particulièrement riches en **vitamine C** qui renforce les défenses immunitaires. Les myrtilles sauvages en contiennent même dix fois plus que les myrtilles cultivées (bleuets). La **vitamine E**, dite vitamine «beauté», est elle aussi présente en abondance.

② Booster anti-aging

Tout est dans la couleur: les pigments végétaux bleus sont censés prévenir la dégradation des cellules et les **protéger du vieillissement**.

③ Bonnes pour le cerveau

Elles favorisent la communication entre les cellules nerveuses du cerveau et permettent même de former de **nouvelles cellules cérébrales**. D'après des études, les myrtilles (aussi en jus ou en poudre) pourraient même retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

④ Remède puissant

Grâce à leur richesse en tannins, les myrtilles séchées, en particulier, sont un **remède miracle contre la diarrhée**. En vente en pharmacie, à préparer en tisane.

⑤ Protection intégrale

La combinaison de métabolites secondaires, de vitamines et de minéraux a un effet **anti-inflammatoire** et protégerait des maladies cardio-vasculaires, du diabète et du cancer.

Tartelettes aux myrtilles

🕒 15 MIN

Pour 12 pièces

200 g de myrtilles surgelées
2 c. s. de sucre gélifiant (Coop)
1 c. s. de jus de citron

Dans une casserole, porter les myrtilles à ébullition avec le sucre gélifiant et le jus de citron, laisser bouillonner env. 2 minutes. Éloigner la casserole du feu, laisser refroidir la compote.

Pour changer des tartelettes aux fraises, donnez la vedette aux myrtilles.

1 gousse de vanille
250 g de mascarpone
2 dl de crème entière
50 g de sucre brut moulu

Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, mélanger dans un grand bol avec mascarpone, crème et sucre brut. Travailler au fouet jusqu'à obtention d'une masse ferme.

12 fonds de tartelettes

Garnir les mini-tartelettes de la masse au mascarpone, répartir dessus la compote de myrtilles.

Remarque: la masse au mascarpone devient vite plus ferme à cause du sucre brut moulu, donc ne pas trop battre le mélange.

PIÈCE: 255 kcal, lip 19 g, glu 19 g, pro 2 g

*Fait en
15 minutes!*

