Coulis de Myrtilles

Ingrédients

- 100g de myrtilles noires ou roses
- 3 grosses dattes medjoul ou 6 dattes de Tunisie.

A la saison des fruits, nous allions cueillir des myrtilles, des framboises et des fraises. La façon de dresser la table faisait l'objet d'une leçon montrant aux invités que notre régime, bien qu'il fût en accord avec les principes de la réforme sanitaire, était loin d'être maigre. *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 568.3*

PRÉPARATION

- Faire tremper au préalable les dattes.
- Puis les dénoyauter.
- Bien laver les myrtilles
- Mixer le tout dans un blender.
- Verser dans un bol.

Ce coulis peut remplacer la confiture car se gélifie naturellement. Nous vous proposons de le déguster avec un yaourt nature, dans du lait, sur des biscottes.

LES VERTUS DES MYRTILLES

La saison des baies commence, on trouve chez le primeur des myrtilles. La myrtille est un fruit riche en vitamine C, en tanin, en vitamine B et provitamine A. La myrtille est un genre d'antibiotique naturel et est très efficace pour les intestins en cas de diarrhée ou de constipation.

Les myrtilles peuvent se consommer en jus, en purée, en compote, en fruit, en conserve ou séchées. Une cure de trois jours de myrtille peut même être faite.

Les feuilles se récoltent en juillet et août pour les faire sécher à l'abri du soleil. Une fois séchées on les conserve dans un petit sac en papier.

Il est dit que la myrtille est un super fruit bonne pour la vue et vivement recommandée pour les myopes, car elle améliore l'adaptation de l'œil à l'obscurité !

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

Fiche créée par CME – Avril 2017 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos