



SOURCE OF LIFE

Les Myrtilles

Intérêts nutritionnels

Thérèse Libert
Diététicienne Nutritionniste

Nom commun: Bleuet ou myrtille

Nom scientifique: *Vaccinium myrtillus*
(myrtille commune)

Famille: Ericacea



Les variétés

La myrtille sauvage (myrtille noire)

Bleu-noir, chair colorée , tâche

Juteuse, très aromatique, un peu sucrée et acidulée

Myrtille noire ou brimbelle (airelle noire, vigne de l'Ida, raisin des bois)

La myrtille cultivée (myrtille arbustive ou bleuët)

Peau bleue, chair blanche, ne tache pas

En bouche, un peu moins parfumée

Un peu d'histoire

Du latin myrtilus, dérivé de myrtus, « myrte »: petit arbre à fruits

Dès le Moyen Age en Europe pour enrayer les épidémies de dysenterie

Utilisée pour lutter contre le scorbut

Intérêt nutritionnel

Aliment Minceur

Peu calorique: environ 50kcal/100g

Teneur en sucre modérée

Riche en fibres

Riche en eau



Intérêt nutritionnel

Haute densité nutritionnelle

Vitamine C et vitamine E

Polyphénols: **flavonoïdes** , **anthocyanes**

Santé cardiovasculaire: antioxydante et antiagrégant plaquettaire

Flavonoïdes renforcent l'action de la vitamine C

Intérêt nutritionnel

Apport intéressant en minéraux

Potassium (équilibre acido-basique, fonction rénale, contraction musculaire...)

Magnésium (fixation Ca , relâchement musculaire ...)

Manganèse (systèmes enzymatiques- renforce défenses immunitaires , régulation du cholestérol ...)

Fer (Hb, synthèse protéines...)

Zinc (antioxydant , anti inflammatoire)

Riche en fibres (transit, glycémie, LDL cholesterol)

Riche en tanins (anti-diarrhéique)

Sa consommation contribue au tonus général,
stimule le système immunitaire et préviendrait
certaines maladies.



Intérêt nutritionnel chez les enfants

La consommation de myrtilles augmenterait la rapidité et la précision de réaction

The effect of cognitive demand on performance of an executive function task following wild blueberry supplementation in 7 to 10 years old children - [A. R. Whyte](#), [G. Schafer](#) and [C. M. Williams](#), published oct.2017, Food & Function

Les Consommer

Nature

Salade de fruits, salades
Avec des laitages (fromage frais, yaourt)

Cuisinée et sucrée

Soupe de fruits rouges
Tartes, gâteaux, muffins, crêpes
Mousses, coulis
Gelée et confiture
Sorbets, glaces

Cuite et salée

Avec des volailles rôties, du gibier
Chutney



Merci de votre attention

