

Myrtilles

Il suffit de les laver,
d'enlever les tiges et c'est
tout !

Fruits populaires



Catégorie

Besvrucht

Conservation

Les fruits se conservent bien frais, vous pouvez également les congeler ou les sécher.

Disponible

De juin à septembre

Utilisations culinaires

Délicieux à manger tel quel. Également délicieux dans la confiture, le smoothie, ou comme sauce pour le yaourt, les gaufres ou la crème glacée.

Valeur nutritive

Contient beaucoup d'antioxydants et peu de calories. Les myrtilles contiennent du fer, du calcium, du phosphore, du magnésium et du potassium et sont riches en vitamines.