

# 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.