

# Tarte aux myrtilles sauvages

## LA RECETTE

- 1 Cueillir 2 à 3 poignées de myrtille (cela prend du temps) en prenant directement les baies, sans les feuilles, ne manière à ne pas avoir besoin de trier ensuite.
- 2 Préparer une pâte à tarte (mélanger 150 grammes de farine, 50 grammes de beurre et 1 oeuf) et la faire précuire au four
- 3 Verser environ 50 grammes de poudre d'amandes au fond du plat à tarte, puis les myrtilles par dessus et faire cuire au four à 180 degrés pendant environ un quart d'heure
- 4 Préparer un flan en mélangeant 3 cuillères à soupe de sucre, un oeuf, et 10 centilitres de crème (végétale ou non selon votre goût)
- 5 Sortir le plat à tarte du four, verser le flan liquide par dessus les myrtilles et remettre au four pendant une vingtaine de minutes.
- 6 Laisser refroidir avant de vous régaler !

## RÉCOLTE

Les myrtilles se cueillent à partir du mois de juillet et en théorie jusqu'en septembre (en fonction de l'altitude, et si elles n'ont pas été cueillies par d'autres gourmands avant vous !).

## AIRE GÉOGRAPHIQUE

La myrtille pousse sur les massifs montagnards, sur sol acide. Fréquente autour de 1000 mètres d'altitude, elle peut grimper jusqu'à 2500.



## La myrtille

*Vaccinium myrtillus* · Famille : Ericacées

La myrtille est un sous-arbrisseau de la famille des Ericacées. Elle pousse en fourrés très denses, qui s'étalent à quelques dizaines de centimètres de hauteur sur de grandes étendues. Ses petites feuilles dentées rougissent à l'automne avant de tomber. Ses fleurs, petite cloches retombantes, sont pâles, plutôt blanches ou roses. Et ce sont bien sûr ses fruits, des aînelles d'abord violettes puis noires, qui permettent de l'identifier sans hésiter.

### PROPRIÉTÉS

Les fruits sont riches en minéraux, en tanins et en vitamines A et C. C'est un remède de référence contre les **diarrhées** (en mangeant directement des baies séchées ou en les utilisant en décoction). Ces mêmes baies sont réputées pour améliorer la **vue**, notamment dans des conditions de faible luminosité ! Elles peuvent être consommées crues, mais sont généralement transformées en confitures ou en tartes. Les feuilles, en décoction ou en teinture mère, agissent quant à elles sur la **régulation de la glycémie**.

