

## SEMAINE QUÉBÉCOISE des marchés publics

La 12<sup>e</sup> édition de la Semaine québécoise des marchés publics se déroule sous le thème « *Mangeons local 12 mois par année* ».

Notre porte-parole, la nutritionniste gourmande et auteure Julie Aubé, partage quelques-uns de ses trucs et astuces pour vous outiller et inspirer à faire provision de fruits et légumes de saison qui abondent sur les étals en cette période de célébration de nos marchés publics.

# CONSERVATION DES

# BLEUETS



### CONGELER LES BLEUETS

C'est d'une simplicité désarmante! Nul besoin de congeler les bleuets individuellement sur une plaque comme c'est le cas pour les fraises : il suffit de les placer dans un contenant hermétique et de le déposer au congélateur. Et voilà, le tour est joué pour en avoir sous la main tout au fil des saisons.

### METTRE LES BLEUETS EN POTS

La mise en conserve a l'avantage incontestable de libérer de l'espace au congélateur, un atout si vous souhaitez augmenter vos provisions de saveurs locales. La confiture de bleuets est évidemment un régal! Pour une version moins sucrée, il suffit de mettre en pots les bleuets entiers dans un coulis de bleuets. Idéal sur les crêpes, les gaufres et pour garnir les yogourts, en tout temps de l'année! Une recette vous attend dans *Mangez local!*.

**Saviez-vous qu'il est possible de déshydrater les bleuets et de les utiliser en cuisine partout où vous aimez les raisins secs? La durée de déshydratation dépend du type d'appareil (four ou déshydrateur), de la grosseur et de la jutosité des fruits ainsi que des conditions du jour (température, humidité...). Sachez qu'ils sont prêts quand ils ressemblent aux raisins secs que vous connaissez!**

POUR EN SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

