

SEMAINE QUÉBÉCOISE
des marchés publics

La 12^e 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.



CONGELER LES FANES ET VERDURES

En plus de vous amuser à varier les mélanges de légumes et d'herbes pour créer les meilleurs pestos à congeler dans des bacs à glaçons, préparez aussi des rondelles de légumes prêtes-à-utiliser dans vos recettes. Il vous suffit de faire tomber les légumes dans un chaudron avec un peu d'ail, quelques minutes à feu moyen, le temps qu'elles diminuent de volume, puis de presser ce mélange dans les cavités d'un moule à muffins à déposer au congélateur. Une façon simple de valoriser les légumes un peu moins pimpantes et de les ajouter à vos soupes, mijotés, braisés et autres recettes toute l'année durant!

Saviez-vous qu'au marché public, de nombreux légumes sont offerts sous leur forme entière, avec leurs fanes? Pensez, entre autres, aux bottes de betteraves fraîches, aux rabioles, aux radis, aux carottes ou au fenouil.. Chaque fois que vous avez la chance d'acheter ces légumes avec feuillage, dites-vous que c'est carrément deux légumes pour le prix d'un!

PRÉPARER DES HERBES SALÉES

Parfaites pour aromatiser vos recettes toute l'année, les herbes salées sont faciles à préparer. C'est le haut taux de sel ainsi que la conservation au réfrigérateur qui permet de conserver les fanes et légumes de savoureuse façon. Une recette vous attend dans *Mangez local!*

POUR EN SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

