

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.

SÉCHER LES HERBES

Certaines fines herbes se prêtent particulièrement bien au séchage à l'air libre. C'est notamment le cas du romarin, du thym et de l'origan. Il suffit de suspendre les brins la tête en bas puis, une fois séchés, de les conserver dans des contenants hermétiques.

RÉDUIRE LES HERBES AU MÉLANGEUR

D'autres fines herbes, telles que le basilic, le persil, la coriandre et la menthe, se conservent bien sous forme de pestos, de sauces et de purées, qui se congèlent à merveille pour en profiter tout l'hiver. Rien de meilleur qu'un pesto de menthe ou de coriandre maison pour agrémenter votre plat d'agneau ou votre chili préféré! Pour toutes ces herbes à congeler, le bac à glaçons est votre allié! La congélation en cubes permet d'utiliser de petites portions pour aromatiser un plat, sans devoir décongeler un pot entier.

CONSERVATION DES FINES HERBES



Saviez-vous qu'il est aussi possible de conserver la saveur de certaines fines herbes fraîches sous forme de beurres aromatisés, notamment au persil, à la sauge, à l'estragon... ?

POUR EN
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

