

CONSERVATION DU GINGEMBRE

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 LE GINGEMBRE

Culture émergente au Québec, le gingembre local se congèle à merveille. Rien de mieux que d'en acheter plein et d'en conserver pour en avoir sous la main toute l'année! Congelez-le entier et coupez-le en tronçons selon vos besoins, ou encore, hachez-le finement ou râpez-le avant de le mettre dans des bacs à glaçons en vue de l'utiliser de façon express.

PRÉPARER DU KIMCHI LOCAL

La fin d'été est le moment idéal pour préparer votre kimchi maison à partir des produits locaux offerts dans les marchés publics. Gingembre, chou chinois, radis, carottes, ail, piments doux et piments forts sont autant d'ingrédients dont vous aurez l'embaras du choix!

Saviez-vous que le haut du rhizome de gingembre frais est rose à violet, et qu'il porte parfois un petit bout de tige verte? Avec ses apparences si fraîches et colorées, vous peinez peut-être à le reconnaître, mais c'est bel et bien du gingembre : le plus frais que vous n'avez jamais mangé!



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

