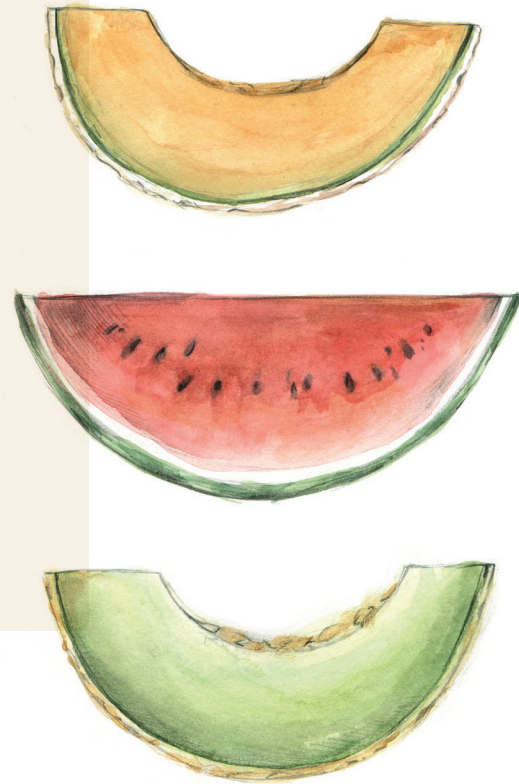


## SEMAINE QUÉBÉCOISE des marchés publics

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.



### CONGELER LE MELON

Pour faire durer le plaisir de savourer le melon d'ici tout au long de l'année, congelez-le en gros cubes qui feront merveille dans vos smoothies. Une belle façon de vous offrir un air d'été en janvier!

Et pourquoi ne pas en profiter pour congeler le melon « déjà cuisiné », en gaspacho, par exemple. Ajoutez une note fruitée à votre soupe froide (tomates, concombres, oignons...) préférée! Une idée parfaite pour vous rafraîchir en été ainsi que pour prolonger le plaisir de servir cette soupe en verrines, lors d'un 5 à 7 entre amis, ou en entrée, en tout autre saison.

Amateurs de desserts glacés, laissez-vous tenter par le melon en sorbet ou en crème glacée! Vous aurez des frissons de bonheur à chaque bouchée!

**Saviez-vous que l'on cultive différentes variétés de melon au Québec? Parmi elles, vous trouverez entre autres le melon d'eau jaune ou rouge, le melon miel, et le melon brodé à la chair orangée.**

POUR EN  
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

