

## 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 LES PRUNES

Pour profiter des prunes locales toute l'année, coupez-les en demies ou en quartiers, retirez les noyaux, puis congelez-les sur une plaque avant de les transférer au congélateur dans des contenants hermétiques. Utilisez ensuite vos prunes congelées pour cuisiner des gâteaux renversés, des croustades, ou encore, pour rehausser la saveur d'une viande braisée!

### PRÉPARER DES COMPOTES

N'hésitez pas à transformer les prunes en délicieuses confitures, ou, pour une version moins sucrée, en compotes en les mélangeant avec des pommes ou d'autres fruits de saison. Évidemment, vous pouvez ensuite congeler vos confitures et compotes, ou encore les mettre en pots pour épargner de l'espace au congélateur.

**Saviez-vous qu'il est tout à fait possible de faire vos pruneaux maison à saveur locale? Il suffit de déshydrater des prunes au four ou au déshydrateur, jusqu'à ce qu'elles ressemblent aux pruneaux que vous connaissez. Les pruneaux obtenus seront parfaits à ajouter à vos galettes et barres tendres maison, ou encore à vos farces.**

POUR EN  
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

