

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.

CONSERVATION DES RAISINS DE TABLE



CONGELER LE RAISIN

Comme pour les bleuets, nul besoin de congeler les raisins individuellement sur une plaque avant de les mettre dans un contenant hermétique au congélateur. Prenez plaisir à dévorer les raisins congelés tel quels, comme de petits bonbons glacés! Ou encore, ajoutez-les à une foule de recettes tant sucrées que salées!

SÉCHER LE RAISIN

Les raisins secs se passent de présentation, mais quel plaisir de cuisiner VOS raisins secs locaux faits maison! La durée de déshydratation dépend du type d'appareil (four ou déshydrateur), de la grosseur et de la jutosité des fruits ainsi que des conditions du jour (température, humidité...). Sachez qu'ils sont prêts quand ils ressemblent aux raisins secs que vous connaissez!

Saviez-vous qu'en plus des vignes de cépages qui produisent des raisins destinés à faire du vin, on cultive aussi au Québec des vignes de cépages de raisins de table de diverses variétés, dont le « Somerset », le « Brianna », le « Montreal Blues », le « Trollhaugen » souvent appelé « Troll », et plusieurs autres, qui sont offerts dans certains marchés publics!

POUR EN
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

