

## 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.

## CONSERVATION DE L'AUBERGINE



### CONGELER L'AUBERGINE

Une façon géniale de congeler l'aubergine est de le faire sous forme d'ingrédient « cuisiné » prêt-à-ajouter à vos plats d'hiver. Pour préparer une compote d'aubergine en toute simplicité, il vous suffit de tailler l'aubergine en petits dés, de les faire cuire dans l'huile dans une poêle à feu moyen pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le mélange « compote ». Ajoutez ensuite de l'oignon et de l'ail, une tomate coupée en dés, et assaisonnez le tout à votre goût. Une fois refroidie, congelez la compote en portions pré-mesurées de 125 ml (½ tasse), 250 ml (1 tasse) ou de 500 ml (2 tasses).

N'hésitez pas à agrémenter vos menus de la saison froide, notamment en ajoutant une touche d'aubergine à une bonne sauce tomate locale pour vous régaler de pâtes à la sicilienne! Utilisez aussi la compote d'aubergine comme sauce à pizza, ou encore, ajoutez-en à un houmous maison, ou partout ailleurs où une envie express d'aubergine se fera sentir, quel que soit le moment de l'année!

**Saviez-vous que l'abondance de légumes à la fin de l'été est un beau prétexte pour cuisiner une ratatouille parfaite et d'en congeler, ou encore, pour doubler une recette de moussaka ou d'aubergine parmigiana en vue de vous accorder des repas aux saveurs estivales en plein cœur de l'hiver?**



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

