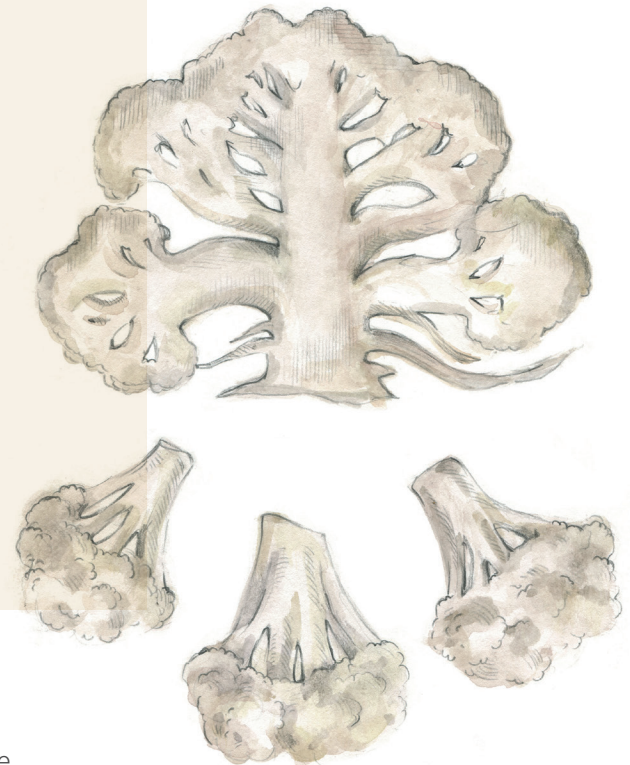


SEMAINE QUÉBÉCOISE des marchés publics

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 DU CHOU-FLEUR

Pour congeler des fleurons de chou-fleur, il vous suffit de les blanchir dans l'eau salée frémissante environ deux à trois minutes, puis de les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égouttez-les et mettez-les dans des contenants hermétiques. Rien de plus simple que d'ajouter des fleurons de chou-fleur congelés à un sauté ou à d'autres plats d'hiver réconfortants, tels qu'un savoureux potage au chou-fleur et cheddar, ou encore un gratin de chou-fleur à la béchamel garni de votre fromage local préféré.

MARINER DU CHOU-FLEUR

Pour conserver du chou-fleur hors du congélateur, pensez marinades! Faites des pots de fleurons de chou-fleur marinés avec vos aromates préférés, ou encore, mélangez le chou-fleur à d'autres légumes de saison pour faire votre propre *giardiniera* (carottes, poivrons, céleri, etc.). Essayez-le, vous verrez comme ça se grignote bien à l'apéro, en plus d'ajouter une touche d'acidité à différentes recettes!

Saviez-vous que le prix du chou-fleur importé a déjà grimpé à 8-9 \$ en janvier, il y a quelques années? Quel que soit son prix de vente à l'épicerie, une chose est certaine : avoir du chou-fleur local à la portée de la main toute l'année dans votre garde-manger ou votre congélateur n'a pas de prix!

POUR EN
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

