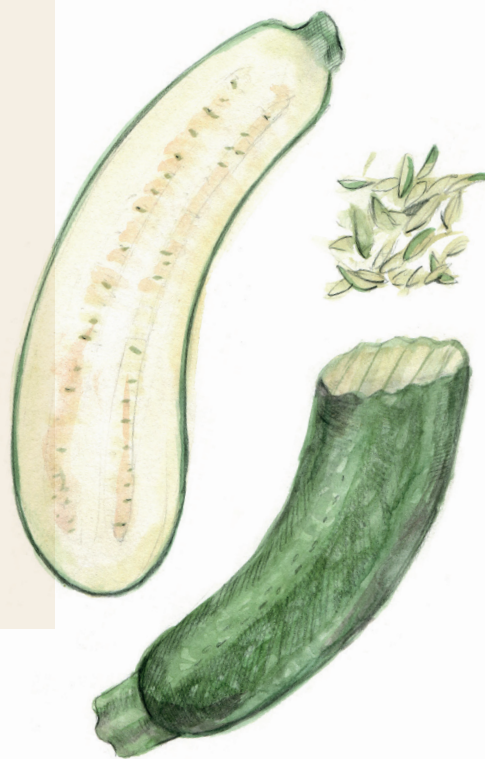


SEMAINE QUÉBÉCOISE des marchés publics

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 COURGETTES



CONGELER LES COURGETTES

Au congélateur, les courgettes se conservent très bien sous forme « cuisinée », par exemple en potage ou en ratatouille. Pour les congeler « nature », il suffit de les râper et de les répartir en portions pré-mesurées de 250 ml (1 tasse) dans des contenants hermétiques. Les courgettes râpées sont parfaites dans les muffins, les gâteaux et plein d'autres recettes, comme les boulettes et les pains de viande!

FAIRE DES CONSERVES DE RELISH DE COURGETTES

Choisissez une recette de relish selon vos préférences (sucrée, aigre-douce...) et profitez de l'abondance de courgettes pour en mettre en pots. Pensez au plaisir d'ouvrir ces concentrés de saveurs d'été en plein hiver pour agrémenter vos sandwiches, vinaigrettes et autres recettes!

Saviez-vous que tranchées finement à la mandoline, assaisonnées et déshydratées au four ou au déshydrateur, les courgettes prennent des airs de chips bien agréables à grignoter?

POUR EN
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

