

MAÏS

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 LES GRAINS DE MAÏS**

Au moment de faire cuire des épis de maïs, prenez l'habitude de doubler le nombre prévu! Après vous être bien rassasié, égrenez les épis restants à l'aide d'un bon couteau et congelez les grains dans des contenants hermétiques. Ce simple geste vous permettra de retrouver une saveur d'été en plein hiver!

FAIRE DES CONSERVES DE SALSA DE MAÏS

En fin d'été, tout est réuni pour cuisiner des salsas mémorables : tomates, piments, oignons... Une autre délicieuse façon de savourer du maïs local en hiver est d'en ajouter à vos salsas, que vous pouvez congeler ou mettre en pots pour une conservation hors congélateur.

Saviez-vous qu'il est pratique de congeler les grains de maïs en portions pré-mesurées : que ce soit 125 ml (½ tasse), 250 ml (1 tasse), 500 ml (2 tasses) ou plus? Ainsi, il vous sera plus facile d'utiliser la quantité voulue de maïs congelé pour cuisiner vos recettes préférées!

POUR EN
SAVOIR PLUS



Initiée par



Présentée par



En partenariat avec

