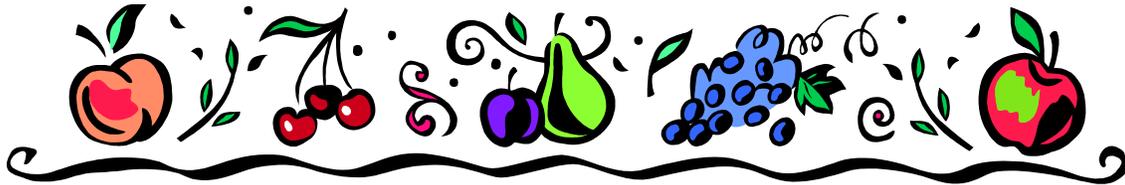


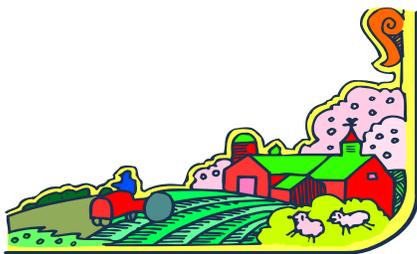


MÉTÉO :
Samedi : 27°C



Cette semaine au Marché :

Café Rico (café bio équitable)
Fleur de Sel (plats cuisinés)
Girolois Inc. (agneaux)
La Fromagerie des Cantons
Le P'tit Cochon Rond
Le Roi de la Fraise (maraîcher)
Les Délices Campagnards (veau de grain et bouillon)
Les Fours du Roy (boulangerie)
Les Marinades de Mamie Réjeanne
Les Vergers de la Colline
Les Miels de La Ruche
Pascal Laplante (maraîcher)
Rusé comme un canard (oie et canard)
Vignoble les Artisans du terroir
Volailles Aux Grains Dorés



Le journal du Marché

Vol 5 no 3

Cette semaine je vous propose une recette qui sort un peu de l'ordinaire.
Mme Nicole, des Miels de la Ruche, m'a fait découvrir ces délices :

Les Bâtonnets au miel.

(12 portions)

Il vous faut :

1 paquet de 454 gr. de pâtes à egg rolls
(comme celle de Wong Wing)
Huile pour friture



Le sirop :

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais ou le jus d'un demi petit citron
250 ml (1 tasse) d'eau
250 ml (1 tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de miel (que vous trouverez au kiosque Les Miels de la Ruche)

15ml (1. C. à table) de graines de sésame ou au goût

Couper les pâtes à egg rolls en lanière de 25 dc (1 pouce) env.

Frir dans l'huile chaude jusqu'à ce que les lanières gonflent en bâtonnets dorés et croustillants. (Environ 5 min. dans la friteuse à 375 F°).

Égoutter les bâtonnets sur un papier absorbant et réserver.

Dans une petite casserole mettre le jus de citron, l'eau et le miel, chauffer le tout à feu moyen.

Cuire à feu moyen en brassant régulièrement pour faire fondre le sucre (environ 5 minutes). Puis amener à ébullition en augmentant la chaleur.

Réduisez la chaleur à médium-doux, laisser frémir durant 10 minutes où jusqu'à ce que le sirop épaisse légèrement.

Mettre les bâtonnets dans un grand bol et y verser la sauce tiédie.

Mélanger délicatement à l'aide de grandes cuillères. Soudrez généreusement de graines de sésames. Déguster!

(Source Mme Nicole des Miels de la Ruche et www.wongwing.ca)

LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Pourquoi, quand ils vont se coucher, les idiots mettent-ils un mètre sous leur lit?

Pour pouvoir mesurer la profondeur de leur sommeil, le lendemain.



Comme par le passé, nous vous demandons d'apporter vos sacs.

Tous vos achats devront être réglés avec de l'argent comptant.

La bonne humeur sera au rendez-vous!



Les Vedettes de la Semaine:

Marinades Mamie Réjeanne: Les concombres mûres
en pot de 500ml à \$5.00

Les Vergers de la Colline: Le cidre «Promesse
d'Automne»

Café Rico: Café Milan (café mi-noir, crémeux, doux)

Le P'tit cochon rond: Le jambon

Pascal Laplante Maraîcher: Surprise!

Volailles Aux Grains Dorés: grosses ailes de poulet
BBQ et nature

Girolois: Tranches de gigot d'agneau

Les Artisans du terroir: Vin rosé « Roze »

Fleur de Sel : Le pâté mexicain

Le Roi de la Fraise : Le maïs sucré

Fromagerie des Cantons: Surprise!

Les Miels de la Ruche: Miel crémeux

Les Fours du Roy: La baguette à l'épeautre

Les Délices Campagnards: Surprise!

Rusé comme un canard: Surprise!