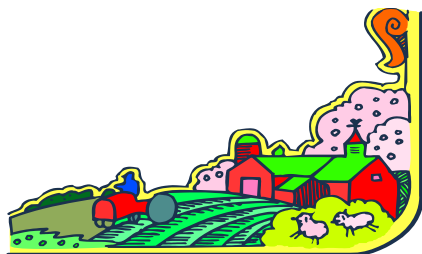




### Cette semaine au Marché :

BO Bleuets  
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 bouvillon)  
Les Fours du Roy (boulangerie)  
Les Marinades de Mamie Réjeanne  
Les Petits fruits BIO (bleuets bio)  
Les Vergers de la Colline  
Pascal Laplante (maraîcher)  
Vignoble les Artisans du terroir  
Volailles Aux Grains Dorés



### LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Ma mère vient de trouver un emploi à vie, dit un petit garçon à son copain.

Elle va travailler au gouvernement?

Non, le zoo l'a engagée pour tricoter des foulards aux girafes!

## Le journal du Marché

Vol 5 no 6

Il fait beau, il fait chaud, profitons-en pour manger dehors au grand air. Je vous propose une recette de **Burgers de porc BBQ et salade de chou**. Le P'tit Cochon Rond, de St-Joachim de Shefford, vous offre cette semaine, le porc haché comme produit vedette. Alors c'est le temps d'essayer cette recette

**Portions :** 4    **Préparation :** 30 minutes    **Cuisson :** 10 minutes

### Il vous faut :

#### **Pour la salade de chou**

1 litre (4 tasses) de chou vert émincé finement ou râpé  
1 carotte, pelée et râpée  
60 ml (¼ tasse) de mayonnaise  
60 ml (¼ tasse) de vinaigre de riz  
1 oignon vert, haché  
7,5 ml (1 ½ c. à thé) de sucre  
Sel et poivre

#### **Pour la Sauce BBQ**

125 ml (½ tasse) de ketchup  
125 ml (½ tasse) de sauce chili  
125 ml (½ tasse) de sauce chili  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tabasco  
2 gousses d'ail, hachées finement



## **Pour les Burgers**

454 g (1 lb) de porc haché mi-maigre  
45 ml (3 c. à soupe) de sauce barbecue  
2 oignons verts, hachés  
4 pains à hamburger  
Mayonnaise au goût  
115 g (¼ lb) de fromage cheddar fort, tranché

## **Préparation**

### **Salade de chou**

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Si possible, laisser macérer au réfrigérateur au moins 30 minutes pour permettre au chou de s'attendrir.

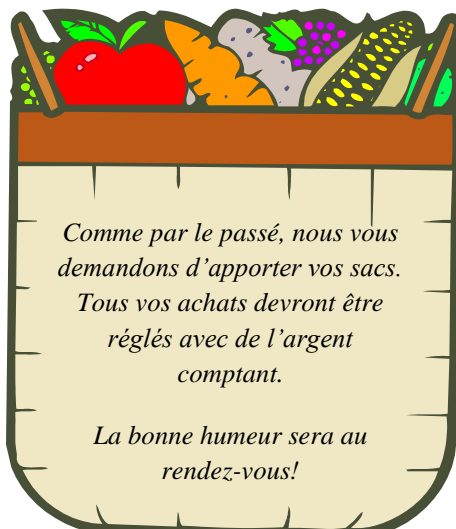
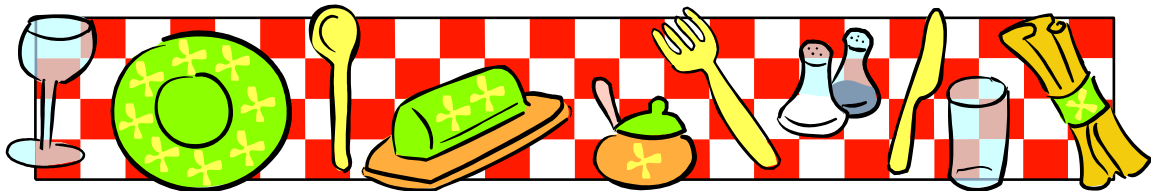
### **Sauce barbecue**

Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients et laisser mijoter environ 2 minutes en remuant. Réserver.

### **Burgers**

1. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
2. Dans un autre bol, mélanger la viande, la sauce barbecue et les oignons verts. Saler et poivrer. Façonner quatre galettes. Griller les galettes environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Les badigeonner de sauce barbecue. Griller les pains.
3. Tartiner les pains de mayonnaise. Déposer la viande sur la base des pains. Garnir de fromage et de salade de chou. Accompagner de la salade de chou et de la sauce barbecue restantes. Délicieux avec des tranches de pommes de terre grillées ou des croustilles.

(Source : [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com))



Vous avez tous appris la bonne nouvelle!  
Le Marché Public de Granby et région déménage **dès le 28 juillet 2012**, le Marché sera situé à  
la Place Johnson.

La Place Johnson est situé dans le quadrilatère composé des rues Johnson, St-Joseph,  
Principale et le stationnement du CÉGEP.

Vous y retrouverez tous vos marchands et leurs excellents produits dans un environnement  
amélioré.

Veillez noter aussi que pour la Fête des Mascottes, le Marché Public de Granby et région sera  
ouvert jusqu'à 17h00.



[www.marchepublicgranby.ca](http://www.marchepublicgranby.ca)



## Les Vedettes de la Semaine:

Volailles Aux Grains Dorés: Poitrines de poulet marinées

Les Délices Campagnards: Saucisses de veau forestières

Les Petits fruits BIO : Les bleuets bios!

Marinades Mamie Réjeanne: Surprise

Les Vergers de la Colline: Le CID original

Café Rico: Café Gato Negro (Mi-noir corsé, expresso)

Les Artisans du terroir: les gaufres aux fruits

Le P'tit cochon rond: Porc haché

Pascal Laplante Maraîcher: Les Cantaloupes

Fleur de Sel: Surprise!

Le Roi de la Fraise: Les mûres

Fromagerie des Cantons: Surprise!

Girolois: Les jarrets d'agneau

Les Fours du Roy: Croissants aux amandes

Bo Bleuets : Les bleuets