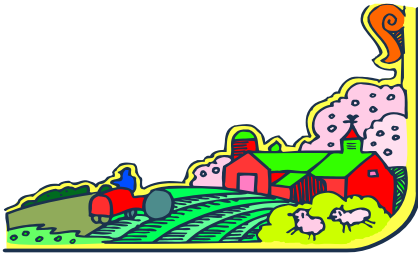




Cette semaine au Marché :

BO Bleuets
Café Rico
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 Miels de La Ruche
Les Petits fruits BIO (bleuets bio)
Les Vergers de la Colline
Pascal Laplante (maraîcher)
Vignoble les Artisans du terroir
Volailles Aux Grains Dorés



Le journal du Marché

Vol 5 no 9

Je vous propose une recette avec les courgettes (ou zucchini) que l'on retrouve en abondance à ce temps-ce de l'année. Malheureusement, trop souvent on ne sait quoi faire avec ce bon légume. Cette semaine la courgette est en vedette chez Pascal Laplante, maraîcher, de Ste-Cécile de Milton.

«Courgettes farcies au saumon»

(4 portions)

Il vous faut :

3 petites courgettes ou 2 moyennes (que vous trouverez au kiosque de P. Laplante, Maraîcher)

180gr (6 onces) de saumon cuit et défait à la fourchette (en boîte, c'est parfait et vous pouvez aussi utiliser du thon)
1 échalote sèche, hachée finement (j'utilise aussi des charlottes fraîches en saison)

15ml (1 c. à soupe) de basilic frais haché (sinon sec et j'en mets un peu plus)

15ml (1 c. à soupe) d'aneth frais (Sinon je fais comme pour le basilic.)

45ml (3 c. à soupe) de mayonnaise

Sel poivre jus de citron persil frais quartiers de citron



Préparation :

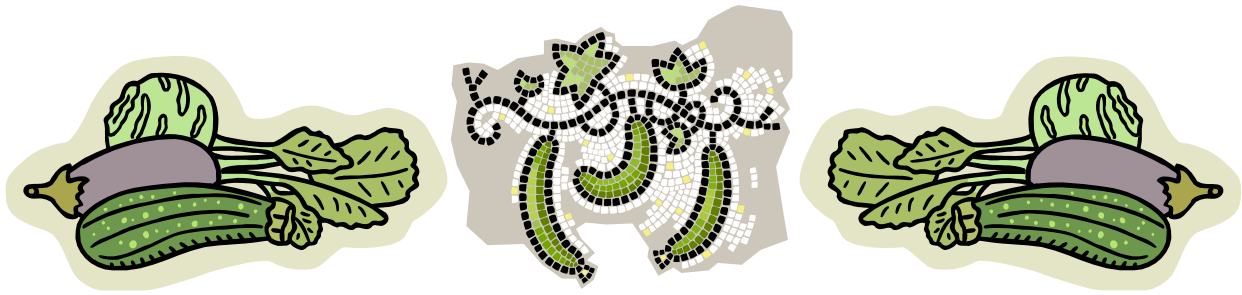
1. Couper les courgettes (zucchini) dans le sens de la longueur. Les évider en prenant soin de ne pas briser la pelure. Les blanchir 5 min. (ou moins si on les veut « al dente ») dans de l'eau bouillante légèrement salée. Les passer sous l'eau froide, puis bien les égoutter et réserver sur du papier absorbant.
 2. Dans un bol, mélanger délicatement le reste des ingrédients sauf le persil et les quartiers de citron. Rectifier l'assaisonnement. Garnir les courgettes de cette préparation.
 3. Parsemer de persil haché et servir avec les quartiers de citron.
- (Source: Mon livre de recettes personnelles, S. Lussier)



LE SOURIRE DE LA SEMAINE

J'ai des rayons qui n'éclairent pas. Qui suis-je?

Une roue de bicyclette!



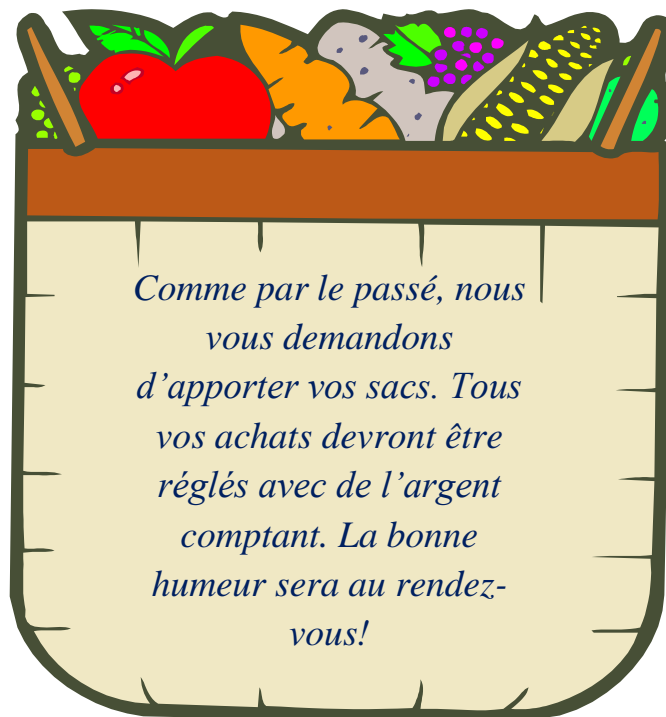
Vous aimez le nouveau site du Marché Public de Granby et région? Éh bien, venez donner un petit coup de main le samedi matin. Mme Pauline et toute l'équipe recherchent des bénévoles. Que ce soit que quelques heures une fois de temps à autre ou plusieurs samedis, **votre aide serait très appréciée**. Les tâches sont diverses : arriver vers 7 heures pour aider les marchands à s'installer, aider à placer les kiosques et autres tâches connexes.

Durant la journée, répondre aux questions des gens, les diriger vers les exposants demandés, voir au bon déroulement de la journée, etc...

En fin de journée, vers 14h30, donner un coup de pouce aux marchands pour ramasser leurs effets, nettoyer la rue afin que rien ne traîne, etc... Ces personnes doivent aimer le contact avec le public et être débrouillardes.

N'oubliez pas que le tout se fait dans la bonne humeur! Vous ferez partie d'une belle équipe.

Pour plus d'informations contactez-nous au **450-361-6076**, laissez vos coordonnées dans la boîte vocale.





Les Vedettes de la Semaine:

Les Fours du Roy : Les carrés aux dattes et framboises sans sucre.

Volailles Aux Grains Dorés: Saucisses au poulet, 5 saveurs

Les Vergers de la Colline: Les Pommes Melba

Fromagerie des Cantons: La brise des Vignerons

Les Petits fruits BIO : Les bleuets bios!

Les Artisans du terroir: Vin rosé Roze

Le P'tit cochon rond: Saucisses « Hot Dog »

Pascal Laplante Maraîcher: Les courgettes (zucchinis)

Fleur de Sel: Surprise!

Le Roi de la Fraise: Surprise!

Bo Bleuets : Les bleuets

Les Miels de la Ruche: Le bon miel crémeux

Girolois: Steak de surlonge d'agneau

Les Délices Campagnards: Surprise!

Café Rico : Café surprise!