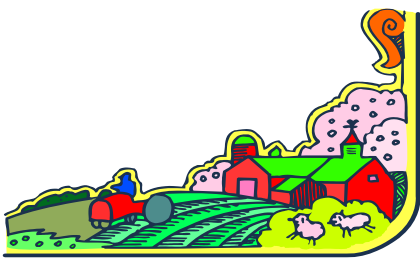




### Cette semaine au Marché :

BO Bleuets  
Divine Olive (huile d'olive)  
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 Miels de La Ruche  
Les Petits fruits BIO (bleuets bio)  
Les Vergers de la Colline  
Pascal Laplante (maraîcher)  
Rusé comme un Canard  
Vignoble les Artisans du terroir  
Volailles Aux Grains Dorés



## Le journal du Marché

Vol 5 no 7

La Bergerie de la Ferme Girolois, de Ste-Bridge, vous offre d'excellents produits de l'agneau. Voici une recette qui va vous faire fondre.

« **Le Mijoté d'agneau à la Chantale** » :

### Il vous faut :

1 Kg d'épaule d'agneau en cube (de la Bergerie de la Ferme Girolois)  
1 oignon moyen haché  
2 branches de céleri coupé en morceaux  
2 carottes coupées en morceaux  
1 gousse d'ail haché finement  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
500ml (2 tasses) de fond d'agneau ou 1 boîte de consommé  
1 boîte de soupe aux tomates du commerce  
1 sachet de soupe à l'oignon  
Sel et poivre



### Préparation :

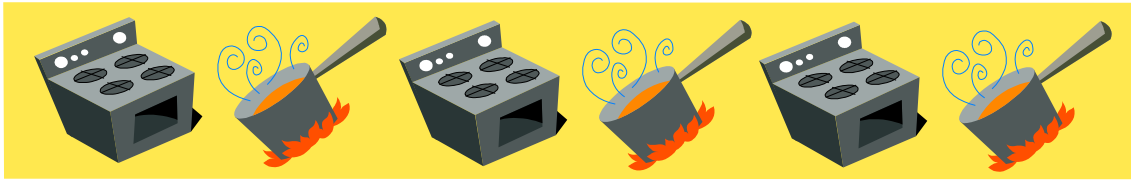
1. Dans un chaudron à fond épais, faire revenir les cubes d'agneau pour les faire colorer de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans le même chaudron, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les oignons deviennent transparents.
3. Dans un plat allant au four, mettre tous les ingrédients et mouiller avec le fond d'agneau.
4. Cuire couvert à 300F° environ 4 heures

Commentaire de Mme Chantale :

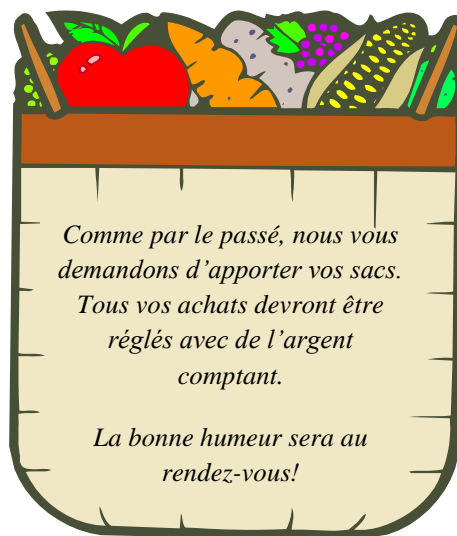
On peut mettre tous les légumes que l'on aime, moi j'aime bien ajouter des champignons, des pommes de terres et des pois mange-tout, des fèves jaunes et vertes, etc... Laissez aller votre imagination!

Cette recette se fait bien à la mijoteuse, cuire 6 heures à « Low ».

(Source: Mme Chantale DeQuoy de la Bergerie de la Ferme Girolois)



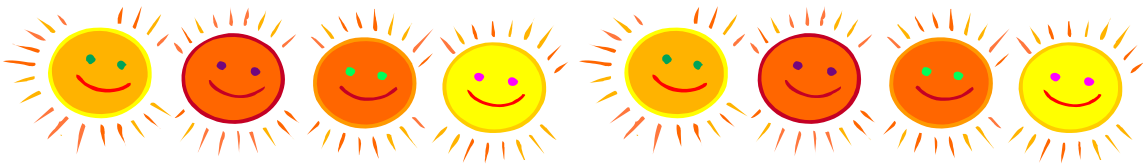
N'oubliez pas que le Marché Public de Granby et région est maintenant situé à la **Place Johnson**, qui se trouve dans le quadrilatère composé des rues Johnson, St-Joseph, Principale et le stationnement du CÉGEP. Venez constater de visu le bel emplacement, toujours avec les excellents produits de nos producteurs locaux.



*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!*

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



### LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Un extraterrestre, envoyé sur terre pour étudier les habitants, rentre faire son rapport à son chef :

Alors, Smurf, qu'as-tu appris sur ces humains?

En leur parlant, chef, j'ai appris qu'ils sont vraiment flexibles.

Que veux-tu dire?

Éh bien, ils peuvent avoir l'estomac dans les talons, le cœur sur la main, les yeux derrière la tête et prendre leurs jambes à leur cou!



## Les Vedettes de la Semaine:

Rusé comme un canard: Maigret de canard ou d'oie fumé

Les Délices Campagnards: Bœuf-Bifteck français mariné  
Campagnards

Volailles Aux Grains Dorés: Cretonnade de dindon

Les Vergers de la Colline: Pommes Vista Bella

Fromagerie des Cantons: Le Zéphyr

Les Petits fruits BIO : Les bleuets bios!

Marinades Mamie Réjeanne: Sucre d'érable fin

Les Artisans du terroir: Les mûres!

Le P'tit cochon rond: Porc pour fondu chinoise

Pascal Laplante Maraîcher: Surprise!

Fleur de Sel: Le pâté au jambon

Le Roi de la Fraise: Surprise!

Les Fours du Roy: Croissants au beurre paquet de 3

Bo Bleuets : Les bleuets

Les Miels de la Ruche: Miel

Girolois: Surprise!

Divine Olive : Huile d'olive