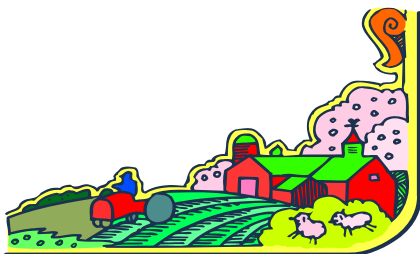




Cette semaine au Marché :

Fleur de Sel (plats cuisinés)
Girolis 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 Vergers de la Colline
Pascal Laplante (maraîcher)
Vignoble les Artisans du terroir
Volailles Aux Grains Dorés



Le journal du Marché

Vol 5 no 15

Qui ne connaît pas M. Dany Ouellet, de la Fromagerie des Cantons (441, boulevard Normandie Nord, Farnham)? Toujours souriant et le mot pour nous faire rire. Cette semaine, il nous donne sa recette préférée. Facile à préparer et super pour épater vos invités.

Fromage Zéphir vinifié avec filet de porc

Préparation 20 min

Ingrédient :

- 1 filet de porc (grosueur = selon le nombre de personnes)
- Un peu de beurre ou d'huile d'olive (pour le saisir)
- **Un bon morceau de fromage Zéphir vinifié de la Fromagerie des Cantons.** La quantité dépend de votre goût. Le couper en tranches plus ou moins minces (selon votre goût)
- Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Préchauffer le four à 450 F
 2. Saisir le filet de porc dans un poêlon env. 3 minutes.
 3. Puis, déposer le filet de porc dans du papier aluminium (feuille assez grande pour en faire une papillote).
 4. Ajouter le fromage vinifié tranché sur le filet de porc.
 5. Fermer bien la papillote.
 6. Mettez le tout dans un plat allant au four.
 7. Faire gratiner de 5 à 10 minutes.
- Voilà, il ne vous reste plus qu'à déguster.

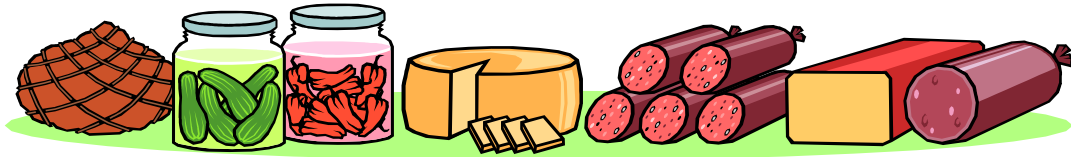
(Source : Livre de recettes personnelles de M. Dany Ouellet)



LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Je suis plein de surprises. Pour me trouver, il faut me déshabiller. Qui suis-je?

Un cadeau!



Petits trucs intéressants et verts :

Un citron pour toutes les occasions

1) **Enlever les taches sur les vêtements** : le jus de citron est connu pour ses propriétés de blanchiment parce qu'il est un acide doux. Faire tremper la partie du vêtement taché dans du jus de citron non dilué. Laissez-le sécher dans au le soleil et lavez-le avec du savon à lessive écologique.



2) **Planche à découper**: Le jus de citron est un désinfectant naturel avec des propriétés antibactériennes. Coupez un citron en deux et frottez-le sur une planche à découper en bois, puis essuyez.

3) **Four à micro-ondes**: Prenez une moitié de citron, placez-le dans un bol et mettez-la au four à micro-ondes pendant 30 secondes. Ensuite, utilisez cette moitié de citron pour frotter l'intérieur de votre four à micro-ondes. Laissez agir pendant quelques minutes et essuyez!

(Source: www.fondationdavidsuzuki.org)



www.marchepublicgranby.ca



Les Vedettes de la Semaine:

Le P'tit cochon rond: Les saucisses de porc de différents saveurs

Fromagerie des Cantons: Fromage «La Brise».

Les Vergers de la Colline: Les pommes «Honey Crisp».

Pascal Laplante Maraîcher: Les bettraves.

Les Fours du Roy: Les croissants aux amandes.

Volailles Aux Grains Dorés: Les brochettes de dindon.

Les Artisans du terroir: Les gauffres.

Fleur de Sel: La sauce à spaghetti.

Le Roi de la Fraise: Le raisin de table.

Les Miels de la Ruche: Le miel en chaudière.

Girolois: Les côtellettes d'agneau.

Les Délices Campagnards: Surprise!