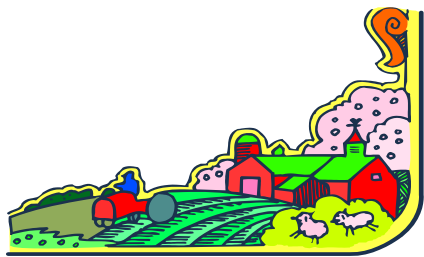




Cette semaine au Marché :

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 Marinades de Mamie Réjeanne
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 16

Les propriétaires de Fleur de Sel (1008 rue Marcoux #204, Granby), Mme Lyne Dubé et sa fille Annie Privé, nous suggèrent leur recette de riz aux légumes afin d'accompagner leur pâté au poulet. Ce pâté est en vedette ce samedi à leur kiosque du Marché. Profitons-en pour se régaler!

Et pour le dessert, je suis certaine que ces deux dames peuvent vous donner bien des idées avec leurs chocolats et autres gourmandises sucrées.

Le riz aux légumes de Mmes Lyne et Annie

Ingrédient:

- 1 tasse de riz à grains longs
- 3 c.à soupe de beurre
- 2 échalotes
- ½ tasse de vin blanc
- 1½ tasse de bouillon de poulet chaud
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 carottes
- 1 pincée de fleur de sel
- poivre au gout

1. Faire fondre le beurre et ajouter les échalotes cuire environ 2 minutes, à feu moyen.
 2. Ajouter le riz, assaisonner et cuire 2 minutes
 3. Ajouter le vin, faire bouillir, puis incorporer le bouillon de poulet et cuire à feu doux
 4. Pendant ce temps faire cuire à tendreté les légumes restants et ajouter par la suite au riz qui aura absorbé tout le liquide.
- Bon appétit

1. (Source : Livre de recettes personnelles de Mesdames Lyne Dubé et Annie Privé)

LE SOURIRE DE LA SEMAINE

Un somnambule se promène sur le toit d'un appartement. Il rencontre un autre somnambule. Que se racontent-ils?

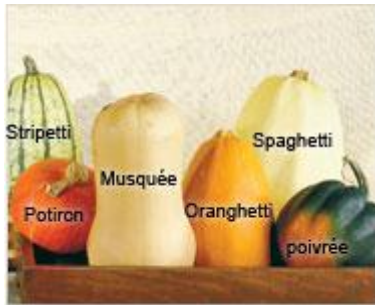
Des histoires à dormir debout!



Elles sont partout!

Qui dit automne, dit courges, citrouilles et potirons. Voici un descriptif que je trouve fort pratique afin de m'y retrouver.

Buttercup



Il existe deux catégories de courges buttercup selon qu'elles possèdent ou non une excroissance en forme de parachute ou qu'elles soient simplement arrondies, en forme de couronne. La pelure est épaisse et lisse de couleur verte ou orangé. Elle est parfois très dure. La buttercup pèse environ un kilo et demi et elle est à son meilleur lorsqu'elle est consommée dans les deux mois suivant la récolte. La chair de la buttercup est dense et non fibreuse. C'est une chair orangée moelleuse et sucrée.

Citrouille

La citrouille et le potiron sont souvent confondus. La citrouille est bel et bien la variété que l'on décore en Amérique du Nord à l'occasion de l'Halloween alors que le potiron est plutôt la variété européenne, qui, elle, varie en couleur du vert à l'orangé et possède un pédoncule plus spongieux et tendre que celui de la citrouille.

La citrouille et le potiron se distinguent des autres courges d'hiver par l'épaisseur de leur chair et leur saveur un peu plus prononcée. D'ailleurs, la chair savoureuse de la citrouille gagne vraiment à être mieux connue et appréciée pour toutes ses qualités culinaires.

Hubbard

La courge Hubbard est de forme ovale ou ronde avec une peau très dure, nervurée et bosselée. Il en existe plusieurs variétés dont la couleur varie du vert foncé au rouge orangé en passant par le gris bleu. La chair de la courge Hubbard est sèche, épaisse, moins sucrée et parfois moins orangée que celle des autres courges d'hiver. La courge Hubbard verte pèse environ 5 kilos.

Musquée

La courge musquée ou butternut a la forme d'une grosse poire, sa pelure est lisse et de couleur crème légèrement orangée. Si la pelure est verdâtre, c'est que la courge n'est pas mûre. La courge musquée est à son meilleur lorsqu'elle mesure de 20 à 30 centimètres de long et une base d'une dizaine de centimètres. Sa chair est plus ou moins sucrée et très orangée et son contenu en carotène est très élevé.

Poivrée

La courge poivrée, que certains appellent aussi courgeron ou acorn, ressemble à un gland de chêne globulaire et nervuré. Sa pelure est lisse, dure et vert foncé avec des teintes orangées lorsqu'elle est à maturité. Cette pelure présente de profondes nervures, ce qui complique l'épluchage. La courge poivrée est à son meilleur lorsqu'elle mesure une douzaine de centimètres de haut et de 15 à 20 centimètres de diamètre.

Pour faciliter l'épluchage de la courge poivrée, il est recommandé de la peler après la cuisson. On la coupe en deux ou en quartiers, on enlève les graines et les filaments et on fait cuire à la vapeur, à l'eau ou au four. Il sera ensuite beaucoup plus facile de la peler.

Petit truc pour peler plus facilement des courges:

Pour peler plus facilement les courges, il suffit de faire quelques entailles dans la pelure à l'aide d'un couteau bien acéré. Puis on la place aux micro-ondes de 3 à 5 minutes (selon sa grosseur) à la puissance maximum. On la retire du four à l'aide d'une serviette ou mitennes pour le four. On peut attendre quelques minutes qu'elle soit refroidie avant de continuer. À l'aide d'un couteau plus gros, on tranche les extrémités. Puis avec un couteau économe (épluche-carotte) on la pèle assez facilement.

On peut sauter l'étape du micro-onde et peler qu'avec le couteau économe mais il faut des mains solides!

(Source: www.metro.ca/conseil-expert/jardinier/panier-legumes/legumes-fruits/courges/courge-hiver.fr.html)



(Source: www.fondationdavidsuzuki.org)



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



Les Vedettes de la Semaine:

Marinades Mamie Réjeanne: La gelée de pommes.

Le P'tit cochon rond: Les tournedos de porc.

Fromagerie des Cantons: Fromage «Le Sirocco».

Les Vergers de la Colline: Les pommes «Cortland».

Pascal Laplante Maraîcher: Les piments rouges.

Les Artisans du terroir: Les confitures de poivrons rouges.

Les Délices Campagnards: Rôti de côtes croisées de bœuf ou de veau.

Volailles Aux Grains Dorés: Cretons de dindon frais.

Fleur de Sel: Pâtés au poulet.

Le Roi de la Fraise: La citrouille de la sorcière.

Les Miels de la Ruche: Le miel en chaudière.

Girolois: Crépinettes d'agneau.

Les Fours du Roy: Pâté au millet.