

Savourer notre terroir, au gré des saisons!



MYRIAM LANDRY
BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION

Tout Québécois qui se respecte sait profiter de nos délicieuses framboises en été et de nos pommes fraîchement cueillies à l'arrivée de l'automne. Mais lorsque l'hiver se pointe, il devient plus tentant de boudier les producteurs locaux et de se tourner vers les produits importés de nos voisins du Sud : fraises de la Californie et compagnie! Pourtant, de nombreux aliments du Québec, frais, locaux et savoureux sont disponibles pendant la saison froide.

Plutôt que d'adopter les mêmes aliments à longueur d'année, pourquoi ne pas se permettre d'économiser et de profiter d'aliments de meilleure qualité, tout en encourageant les producteurs québécois? De plus, un aliment récolté récemment et ayant subi un transport minimal aura une qualité nutritionnelle supérieure, sans compter qu'en mettant le Québec dans son assiette à chaque saison, on s'assure une belle variété d'aliments qui est de mise dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée!

Pour vous aider à tenter l'expérience, voici des suggestions de recettes réconfortantes pour apprécier nos délices hivernaux et locaux à leur juste valeur.

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger les patates douces, les carottes et l'huile. Étendre les légumes sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier-parchemin. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer (brasser de temps à autre).
2. Arroser les légumes du sirop d'érable et mélanger pour bien les enrober. Poursuivre la cuisson de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et caramélisés. Retirer du four. Parsemer du beurre/de la margarine et laisser reposer jusqu'à ce qu'il ait fondu. Mélanger délicatement pour bien enrober les légumes.



Inimitables. Les produits du Québec.



Patates douces et carottes glacées à l'érable

INGRÉDIENTS

- 3 1/2 lb (1,75 kg) de patates douces coupées en morceaux
- 2 1/2 lb (1,25 kg) de carottes coupées en morceaux
- 1/4 t (60 ml) d'huile végétale
- 2/3 t (160 ml) de sirop d'érable
- 3 c. à tab (45 ml) de beurre/margarine (facultatif)
- Sel et poivre noir du moulin



(Suite page 12)