



LE BLEUET SAUVAGE, UN SUPER-FRUIT D'ICI

Les bleuets sauvages du Saguenay-Lac-Saint-Jean sont au rendez-vous pour satisfaire les papilles des consommateurs exigeants, bien que ce soit une année difficile pour les baies bleues en raison d'un printemps chaud suivi de gel. Sucrés à souhait et bourrés d'éléments nutritifs, les bleuets sauvages comptent parmi les fruits les plus riches en antioxydants. Les plus petits ont aussi une peau plus «performante» qui est à la base de leur contenu exceptionnel en composantes bénéfiques pour la santé. Pour plus d'info et pour des recettes à base de bleuets, on consulte le site du Syndicat des producteurs de bleuets du Québec: www.spbq.ca.

PHOTO: SHUTTERSTOCK

UN PIQUENIQUE BIO DANS LE PARC

Quelle bonne idée! Antoinette & Bacchus, un service traiteur spécialisé en sommellerie, s'associe au traiteur bio Le Sain Bol pour livrer un panier rempli de victuailles bios dans le parc de votre choix. Repas, bouteilles, nappe, ustensiles compostables, verres à vin, tout y est! On a droit à un super menu pour fins gourmets (saumon bio, brunoise de concombres libanais, pétoncles au piment d'Espelette, etc.), le tout accompagné d'une très belle sélection de vins biologiques d'importation privée. On adore l'idée de composer un beau repas en plein air, sous le signe de la fête et de la convivialité. Offert jusqu'à la fin du mois de septembre. Pour info: www.antoINETTE-bacchus.com

La Martinique en vedette

Jusqu'au 19 septembre, on pourra déguster les délices des Antilles grâce à l'événement Martinique gourmande. Ce sont 15 restaurateurs montréalais qui serviront un menu teinté d'exotisme pour faire découvrir cette cuisine authentique aux épicuriens. Bistro Cocagne, Confusion, Decca 77, Renoir et Le Piton de la fournaise comptent parmi les restaurants participants. On pourra découvrir les mets antillais et le fameux rhum martiniquais. Voilà qui nous permet de voyager, le temps d'une soirée. Pour obtenir plus d'information ainsi que la recette des délicieux acras de morue, on visite: martiniquegourmande.ca.



DES COURS DE CUISINE VÉGÉTARIENNE

Le végétarisme compte de plus en plus d'adeptes. Plusieurs personnes désirent manger moins de viande et sont à la recherche de nouvelles idées pour cuisiner les végétaux. Voilà ce que propose Marc Hindle, fondateur de l'École culinaire végétarienne et chef d'expérience. En plein cœur du Plateau-Mont-Royal, dans la cuisine du restaurant Le Petit Rico, on se familiarise avec la cuisine des petits-déjeuners végétaliens, des céréales moins connues, des légumineuses, des légumes... Voilà qui nous outille pour cuisiner plus léger et plus santé! Que l'on désire devenir végétarien, végétalien (aucun produit d'origine animale) ou seulement semi-végétarien, ces cours sont des plus utiles. On prend aussi plaisir à savourer les plats préparés en démonstration. Info: www.ecoleculinairevegetarienne.com ou 514 605-3115

NE MANQUEZ PAS LES CHRONIQUES D'ISABELLE HUOT LES LUNDIS DANS LE JOURNAL DE MONTRÉAL ET À SALUT, BONJOUR! À 8 H 30 À TVA.
ON PEUT ÉGALEMENT SUIVRE SES CONSEILS SUR SA WEBTÉLÉ: WWW.CONSEILSNUTRITION.TV.
POUR UNE CONSULTATION AVEC ISABELLE HUOT OU SON ÉQUIPE, CONTACTEZ LA CLINIQUE KILO SOLUTION AU 514 761-KILO.