

Les couleurs du Saguenay-Lac-Saint-Jean

DOLBEAU-MISTASSINI

LE SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN, C'EST BIEN PLUS QUE DES BLEUETS! CETTE RÉGION ORIENTÉE VERS L'AGRICULTURE BORÉALE GAGNE À ÊTRE REDÉCOUVERTE À TRAVERS SES NOMBREUX PRODUITS GOURMANDS. ZOOM SUR 13 ARTISANS.

TEXTE: STÉPHANIE HOULE

LA DORÉ

SAINT-FÉLICIEN

SAINT-PRIME

SAINT-GÉDÉON

ALMA

SAINT-BRUNO

JONQUIÈRE

CHICOUTIMI

LA BAIE

Remerciements à Promotion Saguenay (promotionsaguenay.qc.ca), Tourisme Saguenay-Lac-Saint-Jean (saguenaylacsaintjean.ca) et Table agroalimentaire du Saguenay-Lac-Saint-Jean (tableagro.com) pour leur précieuse collaboration.



3 NOUVEAUX
CONFITS D'OIGNONS
À LA BIÈRE

METTEZ-EN DANS
VOS BURGERS
AVEC UN BON
FROMAGE FORT



BIÈRE ROUSSE
& OIGNONS

ESSAYEZ-LE
AVEC DE
L'ORIGINAL



BIÈRE NOIRE
& CANNBERGES

ACCOMPAGNEZ
VOTRE
POULET



BIÈRE BLANCHE
& BLEUETS



WWW.BOCKBURGER.COM
facebook/douceurelcaprices

SAVIEZ-VOUS QUE...



Les farines de Moulin A. Coutu sont moulues sur pierre, un procédé ancien qui permet de préserver les propriétés nutritives des grains et de faciliter leur assimilation.



Pas moins de 55 millions de livres de bleuets sauvages ont été récoltés l'an passé, ce qui représente près de 25 000 tonnes. On peut littéralement dire que le bleuet sauvage fait le poids!



Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est la région où il y a le plus grand nombre de brasseurs de bière par habitant en Amérique.



Fondée en 1949, Nutrinor est une coopérative qui regroupe 965 membres agricoles œuvrant dans diverses sphères d'activité, dont l'agriculture nordique propre à la région. Issu de fermes laitières biologiques, le lait nordique est un produit unique au goût pur. Il est possible de garder la traçabilité du produit, une tendance qui commence à prendre de l'ampleur partout dans le monde. nutrinor.com



FONDÉE EN 1984
LES BLEUETS SAUVAGES DU QUÉBEC

*Une science,
une passion*



Pour en apprendre davantage sur ce petit fruit d'une valeur exceptionnelle, rendez-vous sur notre site www.wild-blueberries.com

698, rue Mélançon
Saint-Bruno (Québec) Canada G0W 2L0
Téléphone : (418) 343-2206

SAVIEZ-VOUS QUE...



La fondatrice de Douceur et Caprices

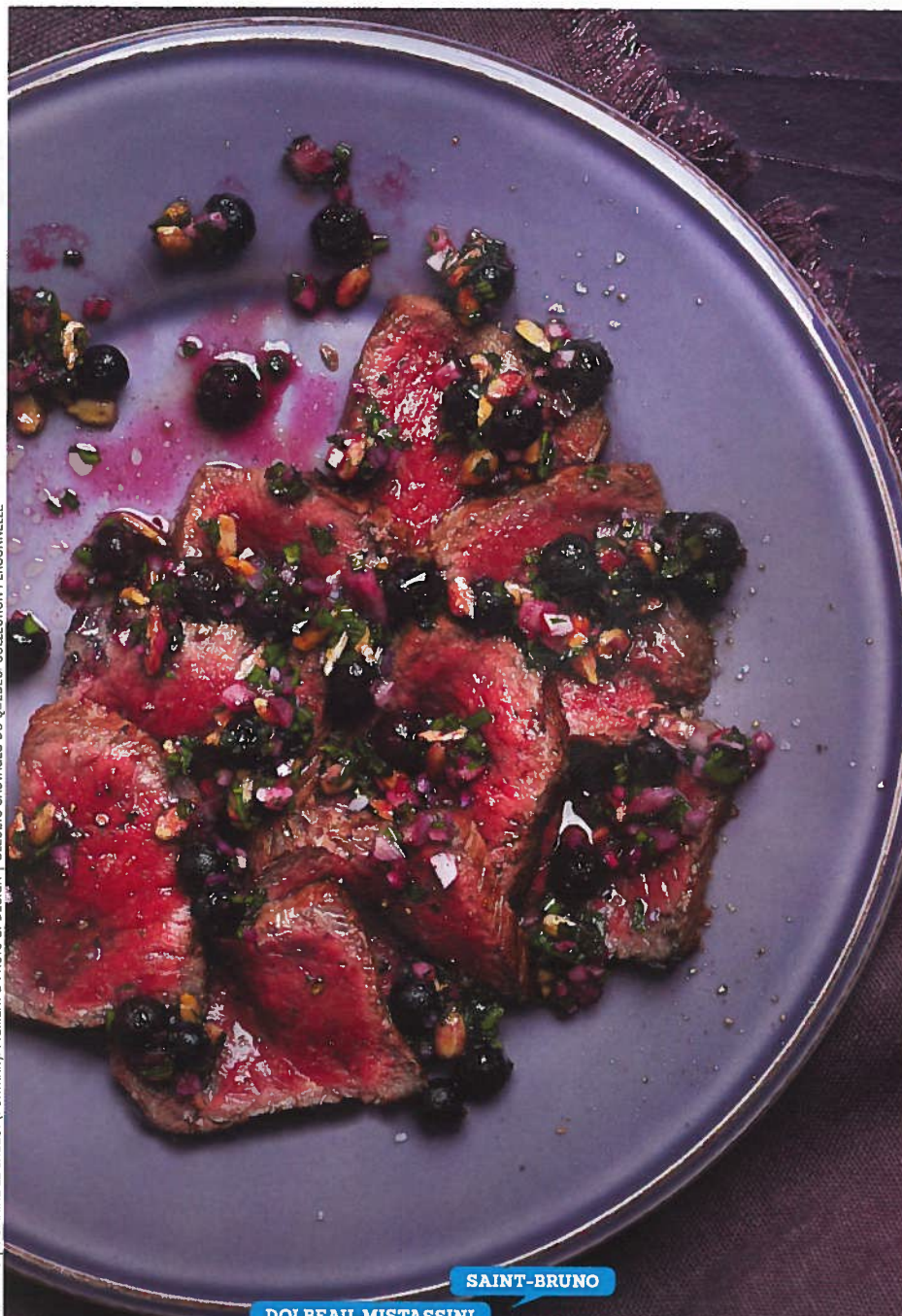
n'était pas au bout de ses larmes après avoir coupé une quantité astronomique d'oignons pour élaborer ses confits BOCK; les oignons ont embaumé les lieux durant plusieurs mois après les tests de fabrication!

La route des bières du Saguenay – Lac-Saint-Jean



LE DOMAINE LE CAGEOT EST AUSSI...

le premier vignoble à avoir été reconnu dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Leurs vins rouge et blanc ont aussi remporté des médailles d'argent au prestigieux concours Finger Lakes International Wine Competition à New York en 2014!



SAINT-BRUNO

DOLBEAU-MISTASSINI

SAINT-FÉLICIEN

BLEUETS SAUVAGES DU QUÉBEC

Lorsqu'on pense au Saguenay-Lac-Saint-Jean, on ne peut passer sous silence les bleuets sauvages boréaux certifiés du groupe Les Bleuets sauvages du Québec, qui sont cultivés par plus de 250 producteurs de la région. Les bleuets sauvages possèdent de puissants antioxydants bénéfiques pour la santé. Un petit fruit bleu qui en a dedans! Les produits sont vendus dans les supermarchés et les fruiteries du Québec. wild-blueberries.com

CERF ROUGE GRILLÉ ET SALSA AUX BLEUETS

PORTIONS 4 PRÉPARATION 25 MIN
MACÉRATION 10 MIN REPOS 20 MIN
CUISSON 10 MIN CONGÉLATION 25 MIN

1 filet d'huile d'olive
500 g (1 lb) de cerf rouge (longe, filet ou cuisse)
Sel et poivre du moulin, au goût
Sauce piquante (voir recette p. 50), pour garnir

SALSA AUX BLEUETS

2 petites échalotes françaises ciselées
80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de vin rouge
1 gousse d'ail finement hachée
125 ml (1/2 tasse) d'herbes mélangées (persil, ciboulette, coriandre, menthe), au choix
2 radis rouges
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe) de graines de tournesol grillées
180 ml (3/4 tasse) de bleuets sauvages
Sel et poivre du moulin, au goût

- 1 Préparez la salsa aux bleuets. Dans une petite poêle, faites chauffer à feu doux les échalotes avec le vinaigre et l'ail 2 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit chaud.
- 2 Au robot culinaire ou au mélangeur à main, hachez finement les herbes et les radis. Dans un bol, arrosez le mélange d'herbes du vinaigre chaud aux échalotes. Laissez macérer 10 minutes. Ajoutez l'huile d'olive, les graines de tournesol et les bleuets. Salez, poivrez et mélangez. Réservez à la température ambiante, idéalement de 15 à 20 minutes avant de servir.
- 3 Préchauffez une poêle moyenne à feu vif et versez-y un filet d'huile d'olive. Salez la pièce de viande et faites-la saisir 2 minutes sur chacune des 4 faces. Retirez du feu et poivrez. Emballez la viande dans de la pellicule plastique et mettez au congélateur 25 minutes pour raffermir la pièce.
- 4 Taillez le cerf en tranches de 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur. Dressez les tranches de cerf dans une assiette de service, garnissez de sauce piquante et accompagnez de la salsa aux bleuets.

