



Sirop d'érable local

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'on aime se sucrer le bec !

Plus qu'une simple figure emblématique, le sirop d'érable a une place incontestable dans nos cœurs. Présent sur toutes les tables du Québec, il agrmente parfaitement nos vinaigrettes, nos sauces, nos desserts et même nos cocktails ! Il n'a pas fini de nous surprendre !

→ Parce qu'il est 100 % naturel !

Le sirop d'érable est un agent sucrant unique qui ne contient ni colorant ni additif. Il passe presque directement de l'arbre à notre table !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Vinaigrette à l'érable



PORTIONS : 150 ML

5 MIN

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile olive
- 125 ml (½ tasse) de coriandre fraîche hachée
- 2 grosses tomates, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- Jus de 1 lime
- Sel et poivre au goût
- Sauce piquante au goût (facultatif)

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Source : Simon Deschamps (8 ans)

Mini-renversés pomme-poire-érable



PORTIONS : 10 À 12

15 MIN 15 À 20 MIN

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de pommes coupées en dés
- 250 ml (1 tasse) de poires coupées en dés
- 180 ml (¾ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de margarine non hydrogénée
- 125 ml (½ tasse) de sucre aromatisé à la vanille
- 1 oeuf
- 180 ml (¾ tasse) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin (facultatif)
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Beurrer et enfariner un moule de 12 muffins ou utiliser des moules en silicone.
- 3 Répartir les pommes et les poires dans les moules à muffins.
- 4 Verser 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable dans chaque moule à muffins.
- 5 Dans un bol, battre la margarine et le sucre. Ajouter l'oeuf, le lait et la vanille et battre à nouveau.
- 6 Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le sel. Incorporer au premier mélange
- 7 Répartir la préparation dans les moules à muffins.
- 8 Cuire au four 15 à 20 min.
- 9 Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste