



## Mini mais concentré

Il ne faut pas se fier à leur allure timide; elles en ont dedans, les micropousses! Chacune contient les mêmes éléments nutritifs que son équivalent mature (quand elle sera devenue haricot, maïs, brocoli...), mais en bien plus concentré. Donc, plus question de les réserver à la décoration des plats. On en met une portion généreuse dans les salades et les sandwiches. Et pour s'assurer de leur fraîcheur, pourquoi ne pas les cultiver chez soi? Diverses semences (cresson, céleri, tatsoï et autres) sont vendues chez Monsieur Basilic et dans plusieurs magasins d'aliments naturels. [mbasilic.com](http://mbasilic.com)



par LOUISE GAGNON



## Dingue de fruits

« Sucré, un peu épicé, goûte un peu les dattes ou la pâte de fruits [...] Le plus laid des fruits! (Ben sauf les noyaux, on peut faire des colliers avec.) »

Zviane, qui raconte ses essais de divers fruits exotiques – ici le tamarin –, nous dit les vraies affaires (sans filtre!) dans sa dernière bédé, *Le bestiaire des fruits*. Chaque variété est notée selon quatre critères: goût, aspect, propreté, commodité. Ça donne envie d'en goûter certaines. D'autres, moins... Un ouvrage tordant, mais qui n'est pas pour les enfants. ÉDITIONS LA PÂSTÈQUE, 17,95 \$ [NICOLE LABBÉ]

PHOTOS: MAUDE CHAUVIN (LOUISE GAGNON); STOCKFOOD / EISING STUDIO - FOOD PHOTO & VIDEO (MICROPPOUSSES); FOOD & DRINK/PHOTOCOISINE (VIANDE); STUDIO ROGERS (LIVRE ET BAIES)

## DE LA BONNE VIANDE!

Pour peu qu'on ait un congélateur – et de l'espace libre à l'intérieur –, il est maintenant possible de s'offrir de la viande bio quand on en a le goût: veau, bœuf, porc, agneau, bison, mais aussi poulet, canard, lapin... On en fait provision sur le nouveau site Mon épicier bio. Emballée sous vide, surgelée, livrée partout au Québec, cette marchandise exquise provient de fournisseurs bien établis comme du Breton, Ferme des Voltigeurs et La Maison du Gibier. [monepicierbio.ca](http://monepicierbio.ca)  
COMMANDE MINIMUM: 600 \$.  
LIVRAISON: 50 \$. DIVERSES FACILITÉS DE PAIEMENT.

## Trouvaille

Les baies d'argousier, d'amélanchier et d'aronia ne sont pas apparues le mois dernier! Pourtant, ces petites bombes anti-oxydantes récoltées au Québec restent méconnues et gagnent à être découvertes en raison de leur goût unique. Elles sont désormais vendues surgelées, en mélange ou en solo (pour certaines) par l'entreprise Only Blue de Québec. L'emballage inclut une recette permettant de les apprivoiser. En vente dans certaines épiceries spécialisées. DE 7 \$ À 10 \$ LES 300 G. [onlyblue.ca](http://onlyblue.ca)

