



## « METTEZ LE GRAND MARCHÉ DANS VOTRE ASSIETTE »



Collaboration spéciale:  
**Annick Perron**  
Coordonnatrice Grand  
Marché de Charlevoix

### Le Grand marché facilite l'organisation des repas

Grâce au Grand marché, j'ai découvert le côté extraordinaire du congelé sous vide. Le poisson, la viande, les saucisses, etc. sont emballés sous vide et congelés rapidement à basse température. La première fois que j'ai acheté une pièce de viande congelée, je dois vous avouer que j'ai été surprise. Ensuite, on m'a expliqué que c'était du congelé, mais sous vide au moment de la découpe, ce qui est très différent de ce que je connaissais. Cela signifie qu'après décongélation, la viande a un goût aussi frais que celui d'une viande que votre boucher vient tout juste de couper. Le produit sous vide se décongèle en plongeant le sachet dans l'eau froide pendant une durée allant de 10 minutes à 1 heure selon la taille de la pièce congelée. Quelle merveille! Pour moi, cette découverte a changé mon organisation pour les repas, à tel point que je ne pourrais plus m'en passer. Maintenant, je n'ai plus à me préoccuper pendant la journée de ce que je devrai préparer pour souper. Le congelé sous vide est une solution simple, saine et relaxante!

Lorsque les gens me disent que faire leur commande au Grand marché demande trop d'organisation, moi je leur réponds qu'au contraire, cela permet de mieux organiser son temps. Et aussi de toujours manger frais, même avec du congelé. Pour y parvenir, il suffit d'acheter à l'avance quelques-uns des nombreux produits disponibles sur le site internet du Grand marché.

Chez moi, il y a toujours un bon choix de produits dans le congélateur de sorte que je peux décider à la dernière minute de ce que j'ai envie de manger. Par exemple, lorsque j'arrive à la maison, je sors mon filet de basa des Pêcheries Girard si j'ai envie de manger léger ou une côtelette de porc de la Ferme Porc Chérie si j'ai le goût de porc ou encore du steak haché de la Ferme Martel ou de la Ferme La Marre si j'ai le goût d'un bon burger. Il me suffit de plonger le sachet dans un contenant d'eau froide pendant que je fais cuire mon plat d'accompagnement et le tour est joué! Je précise que certains producteurs offrent du sous vide mais pas nécessairement congelé. Tout dépend de la production et de la saison.

Sur le site Web du Grand marché, le choix est grand. Pour vous en convaincre, faites une tournée des pages des producteurs. Présentement, c'est le moment idéal pour devenir membre du Grand marché et pour commander vos produits, car en février, mars et avril nous ferons tirer au sort un panier de provisions d'une valeur de plus de 100 \$ chaque mois, et ce, à chacun des deux points de chute. Si vous avez besoin de plus d'information, n'hésitez pas à venir me rencontrer le jeudi à La Malbaie ou le vendredi à Baie-Saint-Paul, car vous savez maintenant que j'adore les gens curieux!

[info@grandmarchedecharlevoix.com](mailto:info@grandmarchedecharlevoix.com)

[WWW.grandmarchedecharlevoix.com](http://WWW.grandmarchedecharlevoix.com)

