



# « METTEZ LE GRAND MARCHÉ DANS VOTRE ASSIETTE »



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

## Mon bouilli d'hiver

Après avoir passé le temps des Fêtes à abuser de la bonne nourriture disponible en abondance, mon corps me réclamait de manger plus léger. J'ai eu envie d'un bon bouilli. Êtes-vous comme moi et faites-vous vos bouillis seulement à la fin de l'été, quand les légumes sont au meilleur de leur maturité? J'ai découvert que le Grand marché offrait tous les ingrédients nécessaires à la confection de ce plat, même en hiver (à l'exception des petites fèves). J'ai tellement apprécié mon bouilli d'hiver que j'ai voulu vous donner l'idée d'en cuisiner un vous aussi.

Je ne veux pas vous dire comment faire, chaque famille ayant sa recette, mais plutôt vous informer que vous pouvez cuisiner en utilisant seulement des aliments produits et transformés dans la région de Charlevoix. La viande de chez nous, sans hormones de croissance et sans antibiotiques et de qualité supérieure rendra votre bouilli encore meilleur!

## Voici les ingrédients que vous pouvez trouver sur le site du Grand marché de Charlevoix :

- Carottes (Ferme des Monts, Ferme La Côte des Bouleaux, Jardins du Centre, Ferme du Bon temps)
- Oignons (Ferme du Bon temps)
- Patates (Ferme La Côte des Bouleaux, Ferme des Monts, Jardins du Centre, Ferme du Bon temps)
- Navets (Ferme du Bon temps, Jardins du centre)
- Choux (Jardins du Centre, Ferme du Bon temps)
- Rôti de palette (Ferme Martel et Ferme La Marre)
- Lard salé ou lard épais (Ferme Porc-chéri)

Depuis que je m'approvisionne au Grand marché de Charlevoix et que je me suis donnée comme mission de consommer localement le plus possible, j'ai changé mes habitudes d'alimentation. Je mange les produits qui sont disponibles selon les saisons et j'ai réalisé qu'il y a plus de légumes que l'on croit en hiver; il suffit de vouloir s'ajuster. J'ai redécouvert les betteraves de toutes sortes de couleurs, le chou, les patates... Quand arrive l'été et que je mange le brocoli, les asperges, les petites fèves, etc. je les apprécie encore plus. Pas seulement parce que ces légumes sont frais et de chez nous, mais aussi parce que je n'en mange pas tout le temps. C'est comme n'importe quoi, on apprécie ce qui est plus rare.

Connaissez-vous les radis d'hiver que cultive la Ferme des Monts? Non? Eh! bien sachez qu'ils se mangent crus, en salade ou en papillotes en plus d'être très jolis dans l'assiette. Et leurs betteraves sucrées? Je les coupe en lanières et je les fais cuire au four avec de l'huile d'olive; c'est un délicieux accompagnement. N'ayez pas peur d'essayer, soyez curieux, ça rend heureux!

[info@grandmarchedecharlevoix.com](mailto:info@grandmarchedecharlevoix.com)  
[WWW.grandmarchedecharlevoix.com](http://WWW.grandmarchedecharlevoix.com)