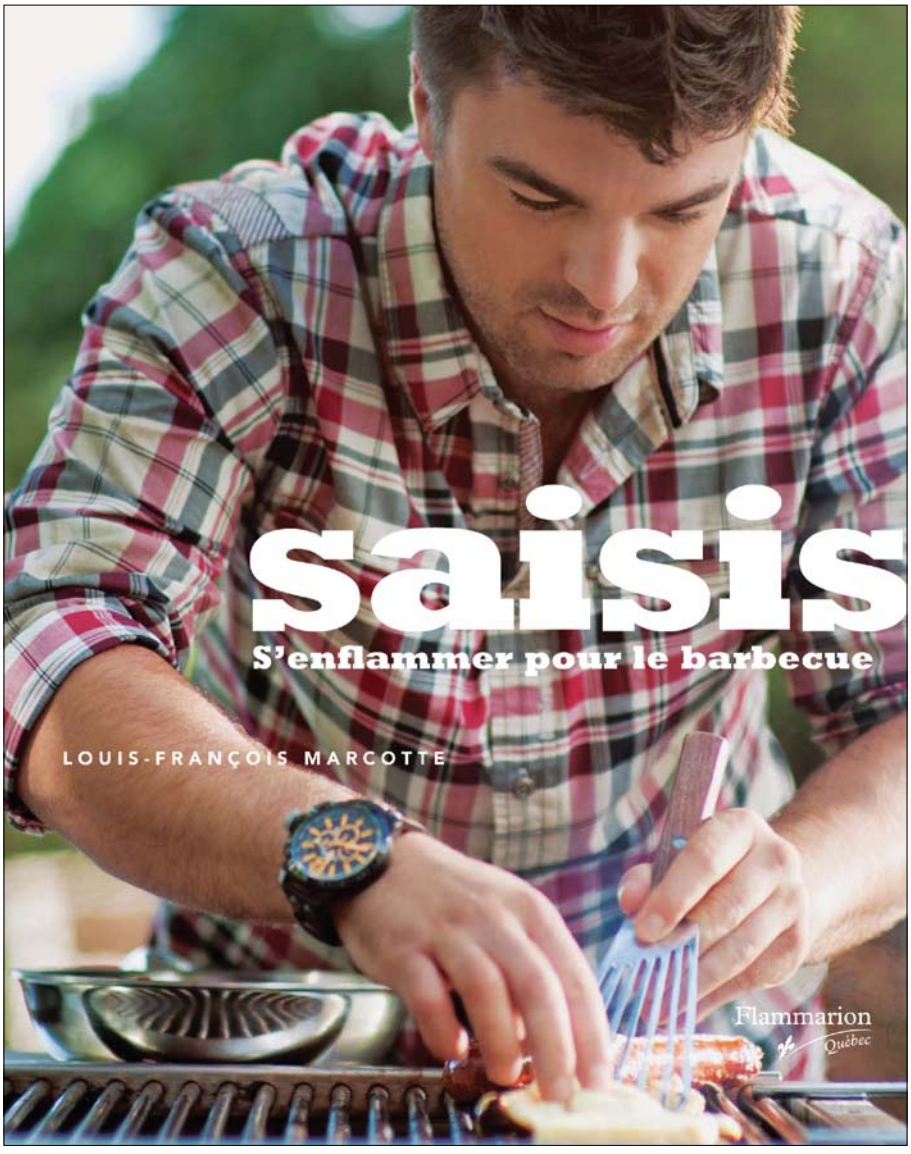

LECTURE

Saisis – S'enflammer pour le barbecue

Le cuisinier bien connu Louis-François Marcotte propose un livre très intéressant pour l'été. Les recettes mettent l'eau à la bouche et donnent envie de sortir le barbecue ! Marinades, brochettes, grillades, légumes rôtis, salades grillées et fruits caramélisés sont à l'honneur. Le livre est divisé en période de la semaine, avec des recettes plus ou moins longues à préparer, selon que l'on soit le lundi ou le samedi. Bien sûr, rien ne nous empêche de préparer un repas du dimanche un mardi !

Louis-François Marcotte, *Saisis - S'enflammer pour le barbecue*, Flammarion Québec, 128 pages, 24,95$.

Marier l'**orient** et l'**occident**

Le restaurant Fu.shi propose des mets aux accents nippons et européens, allant des sushis aux filets de bœuf Angus, en passant par les sashimis de vivaneau servi avec une huile épicée pétillante. Miam ! Pour le lunch, on opte pour les Bentos-box, qui offrent un heureux mélange de saveurs à un prix allant de 15 et 18$, incluant la soupe. On peut y déguster de superbes repas dans une ambiance artistique raffinée. 1112, Sherbrooke Ouest, à Montréal.

Viande et oméga

La nouvelle gamme Oméga équilibrés de Première Moisson compte sept savoureux produits de charcuterie à consommer sans culpabilité. Ils sont élaborés avec du porc du Québec élevé spécialement pour Première Moisson et nourri aux graines de lin, pour donner à la viande tendre et savoureuse un sain équilibre d'oméga-3 et 6. À essayer également, la farine de lin, vendue en sachet : un mélange équilibré de graines de lin jaunes cuites et de farine de sarrasin élaboré selon des méthodes ancestrales. « Notre gamme Oméga équilibrés, qui a nécessité deux ans de recherche, véhicule les mêmes valeurs de fraîcheur, d'authenticité et de qualité chères à Première Moisson », souligne Josée Fiset, vice-présidente marketing et développement stratégique. Une belle initiative !
www.premieremoisson.com

TRÉSORS de chez nous

Le *Circuit du Paysan* en est à sa 13e année. Une foule de nouveautés et d'événements sont au rendez-vous. Vous pourrez y découvrir des produits bien de chez-nous, comme le miel, grâce à Miel Nature de Melocheville et le musée de l'abeille, les bleuets, avec le Circuit des bleuetières, et les petits fruits. Chez Lavandou, c'est la lavande qui sera à l'honneur au début de juillet avec les champs en fleurs. Et, en septembre, vous pourrez faire des récoltes et des vendanges : pommes, raisins, courges, melons, cantaloups, ail, cerises de terre… Pour les informations complètes, visitez le www.circuitdupaysan.com ou composez le 1 800 378-7648.

Repas SANTÉ et RAPIDES

Pour des repas et desserts savoureux et faible en gras, T-Fal présente *ActiFry Family*, d'une capacité familiale de 1,5 kg assurant des repas santé pour 6 personnes. On peut y préparer des ailes de poulet croustillantes, des sautés, des fruits de mer, de la viande, etc., avec une très petite quantité d'huile, donc moins de lipides. Les aliments sont cuits à la perfection, et ce, facilement. De plus, un guide de 60 recettes faciles et délicieuses est fourni avec l'appareil, pour nous inspirer dans la préparation des repas.

Pour l'amour du thé

Løv Organic est une nouvelle collection de thés entièrement biologiques. Sans OGM, ces thés contiennent des arômes naturels et des ingrédients cultivés sans pesticides ni engrais chimiques. De plus, ils sont originaux et délicieux ! Laissez-vous tenter par Gingembre-Citron, Agrumes-Épices, Chocolat-Vanille, Orange-Cannelle, Fruits rouges… À découvrir à la boutique Kusmi (3875, rue Saint-Denis, à Montréal), ainsi que dans les magasins d'aliments naturels.