

nos produits
d'ici

m
mon épicier

nos
fraises
du Québec

trucs et astuces
comment les conserver ?
idées recettes
découvrez les variétés d'ici
à la rencontre d'un
producteur d'ici

produit
D'ICI



3.99

FRAISES
PRODUIT DU QUÉBEC, 250 ml
STRAWBERRIES

nos fines
herbes

découvrez les variétés disponibles
à la rencontre du producteur
Gourma

Du jeudi **27 juin** au mercredi **3 juillet** 2024
From Thursday to Wednesday June 27th - July 3rd, 2024



trucs et astuces

comment rehausser la saveur des fraises ?

1 mélangez

- des fraises coupées
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de jus de citron
- laissez reposer 15 min.

2 ajoutez

- des feuilles de menthe fraîche
- eau chaude
- laissez infuser
- retirez les feuilles de menthe
- ajoutez les fraises coupées à l'eau

3 essayez

- des fraises coupées
- du sucre
- de l'extrait de vanille

bon à savoir



nettoyez les fraises seulement
au moment de les manger sinon
elles se gorgeront d'eau.

comment les conserver ?

1 réfrigérateur

Elles se conservent deux à
trois jours dans un contenant
dans le tiroir de légumes.

2 congélateur

- Nettoyez et séchez les fraises.
- Disposez-les sur une plaque.
- Déposez au congélateur
au moins 2 heures.
- Lorsque les fraises sont bien
durcies, placez-les dans des
sacs de congélation.

3 bocaux

- Nettoyez les bocaux.
- Nettoyez, équeutez et
essorez les fraises.
- Recouvrez-les de sucre et
laissez reposer au frais 2 heures.
- Égouttez-les et rangez-les
dans les bocaux.
- Récupérez le jus de fraises,
versez dans une casserole en
ajoutant le jus d'un citron et
portez à ébullition.
- Versez ensuite le sirop
bouillant sur les fraises.

à tous moments, à tous les goûts!

Laissez-vous inspirer par
la polyvalence des fraises du
Québec et créez des délices
qui raviront vos papilles!

en entrée



Salade de fraises
et bocconcini

en repas



Tacos au poisson accompagnés
de salsa aux fraises

en dessert



Shortcake aux fraises
à l'ancienne

en cocktail



Daiquiri aux fraises

en smoothie



Smoothie aux fraises

en confiture



Confiture rhubarbe et fraises

les variétés du Québec

produit
D'ICI

L'autocueillette
est une activité
familiale et
rassembleuse
de plus en
plus populaire.

Cléry

fin mai à fin juin

Couleur: rouge carmin
Forme: conique
Goût: sucré très aromatique
Chair: moyennement ferme

Jewel

juin à juillet

Couleur: rouge clair
Taille: impressionnante
Goût: sucré et juteux
Chair: bonne fermeté

Malwina

fin juin à fin juillet

Couleur: plutôt foncée
Forme: assez grosse
Goût: prononcé
Chair: très ferme

Murano

juin à octobre

Couleur: rouge rayonnant
Forme: conique et normale
Goût: sucré et légèrement
acidulé
Chair: ferme

les bienfaits

Stimule le système immunitaire

Haute teneur en vitamine C qui aide l'organisme à se défendre.

Un anti-inflammatoire naturel

Possédant des antioxydants, ils aident à réduire les maladies cardiaques et l'arthrite.

Aide à une bonne digestion

Contenant beaucoup de fibres qui favorisent une digestion saine.

martin juneau rencontre nos producteurs d'ici

Nous utilisons tous nos efforts pour vous offrir des fraises qui soient sucrées, savoureuses et de **chez nous**. Je suis fier de pouvoir transmettre ma passion à mes enfants et d'assurer la relève.

Louis Bélisle, Co-propriétaire



**pot de crème
chocolat blanc,
vanille avec salade
de fraises du Québec**

[CLIQUEZ ICI](#)

Visionnez la capsule
de Martin Juneau
chez A. Bélisle et fils

[CLIQUEZ ICI](#)



laissez-vous inspirer par les fines herbes du Québec

Basilic citron

goût

semblable au basilic régulier mais avec une touche citronnée

meilleur avec

poissons, tomate, salades, volaille



Baume mélisse

goût

citronné et légèrement mentholé

meilleur avec

limonade, pêche, poissons, salades, tisane



Marjolaine

goût

âpre et sucré. Plus subtil et plus fin que l'origan

meilleur avec

marinades, légumes grillés, pâtes, sauces, viandes grillées



Estragon

goût

épicé et subtilement anisé

meilleur avec

béarnaise, champignons, légumes grillés, omelette, salades



filet de porc et beurre à la ciboulette



[CLIQUEZ ICI](#)

Ciboulette

goût

mélange subtil d'oignon et d'échalote

meilleur avec

trempelettes, poisson blanc, oeufs, soupes, salades



Gourma



Gourma vous offre les meilleures saveurs de la nature toute l'année. Produites localement par des artisans passionnés, leurs fines herbes fraîches sont distribuées partout au Québec. Aneth, basilic, ciboulette, coriandre, menthe, persil, il y en a pour tous les goûts! N'attendez plus, venez choisir vos fines herbes préférées!

4.99

FINES HERBES GOURMA
PRODUIT DU QUÉBEC: PÂTE À PÂTI
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GOURMA FINE HERBES

Comment les conserver

Déposez votre plant dans un récipient et arrosez-le avec 350 ml d'eau tiède. Laissez reposer 20 minutes et retirez le surplus d'eau du récipient.



**FAITES L'EXPÉRIENCE DE LA
FRAÎCHEUR À DOMICILE**



metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

**Chez *metro*
nous comprenons
que la fraîcheur
est essentielle**

Notre secret?

Une sélection rigoureuse,
une livraison rapide et un
souci de choisir chaque
produit comme si vous
l'aviez choisi vous-même
en magasin.

**N'attendez plus,
commandez dès
maintenant**