

# À table!



les petits fruits d'été, les fraises ne mûrissent plus une fois cueillies; on les choisira donc colorées et fermes, et on les gardera au réfrigérateur au maximum trois jours.

L'autocueillette permet de s'en procurer de très fraîches tout en visitant des coins de pays. Le site fraisesetframboisesduquebec.com répertorie les fermes où l'on nous accueille.

On trouvera d'autres recettes dans le nouveau livre *Manger Québec!* de l'Association des producteurs maraîchers. Préfacé par Isabelle Huot, cet ouvrage alléchant présente également l'histoire de 25 producteurs qui cultivent nos fruits et légumes, de l'asperge à la tomate, en passant par le cantaloup et le chou. Miam! Les Éditions de l'Homme, 216 p., 29,95 \$. ■

## Qu'est-ce qu'on mange? Des fraises

**A**vez-vous pensé à servir les fraises en entrée? Cette recette de bruschetta en fait de parfaites bouchées d'été.

### Bruschetta fraises, concombre et herbes

#### Ingrédients

- 1 baguette (croûtons de pain)
- 250 ml (1 t.) de fraises du Québec
- 125 ml (½ t.) de concombre libanais
- 125 ml (½ t.) de tomates cerises
- 1 échalote française
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic (grec, si possible)
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre, au goût
- Copeaux de parmesan au goût (ou autre fromage à pâte ferme; ex: Louis d'or)



#### Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Trancher finement la baguette, huiler et assaisonner.
- Déposer sur une plaque à biscuits et griller au four environ 5 à 7 minutes.
- Couper les fraises, les concombres, les tomates et l'échalote en petits dés d'environ 1 cm (½ po).
- Hacher les fines herbes (sauf le basilic grec).
- Déposer fruits, légumes et herbes dans un bol. Ajouter l'huile, le vinaigre balsamique ainsi que le zeste et le jus de citron, et bien mélanger.
- Déposer une cuillerée de ce mélange sur chaque croûton et parsemer de copeaux de fromage. Multiplier et partager avec plaisir! ■

*Recette créée par Mélissa Clément (melissaclement.ca) pour Les Fraîches du Québec.*



## Les Jardins de l'Aubade

Résidence pour personnes retraitées

**Sécurité, confort et EXCELLENTE CUISINE!**

- Lumineux 3 ½ rénovés dotés de balcons et porte-patio.
- Vastes 1 ½ et 2 ½
- Service personnalisé de soins légers, infirmières auxiliaires et PAB sur les lieux 24/7.
- Visite hebdomadaire du médecin, service de pharmacie.
- Activités sociales et récréatives variés, chapelle et bibliothèque.
- Salle à manger (service aux tables), salons de séjour, salon de coiffure et dépanneur.
- À proximité d'un Marché Métro, de petits commerces et d'une pharmacie.

**PROMOTION TRÈS AVANTAGEUSE SUR LES 3 ½\***

\*En vigueur jusqu'à la fin août à la location ou à la réservation d'un 3 ½.



6553, Place Beaubien, Montréal 514 321-1171 • [www.jardinsdelaubade.com](http://www.jardinsdelaubade.com)