

## Fromages pour tous les goûts

Les fromages biologiques de la Fromagerie L'Ancêtre raviront les palais les plus fins. Le Brie, une pâte molle, fine et délicate aux arômes de champignons, et le Chèvre, légèrement acidulé, sont très intéressants. Comme ils sont biologiques, ils ne contiennent pas d'O.G.M., ni agent de conservation ou substance laitière modifiée. Un délice pour les amateurs de fromages, à essayer sans tarder.



## MIEUX VIVRE ET MIEUX MANGER

En mars, l'Expo Manger Santé et Vivre Vert nous convie à un rendez-vous unique sur les nouvelles tendances en matière d'alimentation saine, d'écologie et de santé globale. Les 350 exposants proposent aux visiteurs des dégustations, démonstrations culinaires, ateliers et conférences dans une atmosphère décontractée et amusante. Cette année, l'accent sera mis sur l'écogastronomie, en mettant de l'avant les produits locaux, les aliments biologiques et les divers végétaux. Allez faire le plein d'idées de repas savoureux, de boîtes à lunch, de techniques antistress et de gestes écologiques à développer pour améliorer votre milieu de vie et votre santé. L'événement a lieu les 18, 19 et 20 mars au Palais des congrès de Montréal et les 26 et 27 mars au Centre des congrès de Québec. [www.expomangersante.com](http://www.expomangersante.com).

## UN CHEF CHEZ SOI

Le chef, auteur et vulgarisateur gastronomique Arnaud Paquet offre des ateliers de cuisine sur mesure, à domicile, dans la grande région de Montréal. Son nouvel atelier, qui a pour thème « La cuisine italienne; plus que des tomates et du basilic », nous fait découvrir plusieurs régions de l'Italie, nous dévoile des facettes méconnues de la gastronomie italienne et met de côté les influences italo-américaines et les stéréotypes culinaires. On peut choisir les régions de l'Italie que l'on désire et un menu sur mesure sera créé selon nos goûts et nos besoins. Pour en savoir plus, visitez le [www.sansrecettes.com](http://www.sansrecettes.com).



## DÉJEUNER NUTRITIF

Les nouvelles céréales *YogActive Tandem* sont succulentes et nutritives. Il s'agit d'un mélange de grains entiers, de miel, de perles de yogourt, de fruits (figes, mangues et mûres), de probiotiques et de prébiotiques. En plus d'avoir bon goût, elles sont croustillantes et rassiantes, parfaites pour bien commencer la journée. Déjeuner santé rime désormais avec délicieux !

## LE CANARD NOUS VISITE

Canards du Lac Brome, la plus ancienne entreprise canadienne spécialisée dans l'élevage du canard de Pékin, met celui-ci à l'honneur en créant des produits succulents disponibles en supermarché. Sept nouveaux produits allient la tradition et la modernité : *fèves au canard*, *sauce bolognaise à la viande de canard*, *cretonnade des cantons*, *canard Général Tao*, *rouleaux de printemps au canard*, *parmentier de canard* et *fond de canard*. Ces plats alléchants qui piquent la curiosité permettent de varier son menu et de découvrir cette viande jadis réservée aux chefs et aux cuisiniers aventureux. À découvrir à votre supermarché.

