



LES PETITS TRUCS

Par Marie-Josée Taillefer

En collaboration avec Geneviève O'Gleman,
Dt.P., nutritionniste

TARTARE DE THON À LA MANGUE ET À L'ÉRABLE

Coupez du thon rouge cru bien frais en petits dés et mettez-le dans un bol. Ajoutez un filet d'huile d'olive, une bonne dose de jus de citron frais, de la ciboulette finement hachée, des cubes de mangue, du sel et du poivre. Mélangez, transvidez dans de petits verres à shooter et conservez au réfrigérateur. Au moment de servir, garnissez chaque portion de flocons d'érable et accompagnez-la d'une petite cuillère (à espresso ou à sorbet). Le contraste sucré-surette de cette recette plaira aux fins gourmets.



CHARMEZ AVEC LES FLOCONS D'ÉRABLE

Les flocons d'érable biologiques donneront une touche d'élégance à votre buffet. Fabriqués à partir de sirop d'érable pur déshydraté, les flocons d'érable sont maintenant offerts dans les supermarchés et les magasins d'aliments biologiques. Croustillant et sucré, ce nouveau produit québécois s'ajoute aux desserts, mais peut aussi être servi en garniture avec des terrines, des rillettes, du saumon fumé ou des légumes grillés.
www.decacer.com