

JE CUISINE AVEC LES PRODUITS de Lotbinière



Pendant le **mois Goûtez Lotbinière**, nous vous proposons des idées de recettes qui mettent en valeur des produits de Lotbinière.



4066, rang Juliaville, Saint-Édouard-de-Lotbinière G0S 1Y0
418 796-0056 • ojardindemplant.ca •

BATEAUX EN ZUCCHINI

Recette proposée par **Ô Jardin de M. Plante**, une ferme maraîchère biologique offrant des paniers bio du mois de juillet jusqu'au mois de novembre et qui cultive différents types de courges.

INGRÉDIENTS

- 4 petites courgettes (zucchini)
- Votre sauce préférée de l'entreprise Les Jardins Saint-Antoine
- 80 g de votre fromage préféré de la Fromagerie Bergeron

PRÉPARATION

- 1) Préchauffer le four à 200 °C. Laver les courgettes, les couper en 2 (dans le sens de la longueur), les évider légèrement afin d'ôter les graines contenues dans la pulpe.
- 2) Râper le fromage.
- 3) Remplir les courgettes de votre sauce préférée et parsemer de fromage râpé.
- 4) Mettre les courgettes dans un plat allant au four et cuire environ 15 minutes.

Dégustez les fruits et légumes de la saison. Intégrer les aliments locaux à vos menus vous permet de connaître la provenance des aliments, de soutenir les producteurs de votre communauté et de favoriser le développement économique de votre région. C'est aussi une belle façon d'encourager une alimentation durable.

www.goutezlotbiniere.com

