

Québec, ville gourmande

MARIANNE WHITE
Le Journal de Québec

Des produits sains mais pas plates

Profitez de l'Expo Manger Santé et Vivre Vert les 20 et 21 avril pour faire le plein de découvertes

Je suis toujours à l'affût de nouveaux produits dans le domaine de l'alimentation. La créativité des cuisiniers et des artisans québécois m'impressionne et il n'y a rien comme une virée à l'Expo Manger Santé et Vivre Vert pour faire le plein de découvertes. Après Montréal le mois dernier, l'événement se déplace au Centre des congrès de Québec, les 20 et 21 avril.

Deux cents exposants du domaine de l'alimentation et du bien-être sont attendus pour cette 24^e édition.

« Je ne pensais jamais que ça durerait aussi longtemps », me lance en riant Iléna Frappier, qui a fondé l'événement.

Je trouve que le salon est plus pertinent que jamais alors que les Québécois se tournent en grand nombre vers un régime végétal pour réduire leur empreinte carbone.

« Le but du salon est de sensibiliser les gens à prendre leur santé en main via l'alimentation et l'environnement », explique M^{me} Frappier.

La force de l'exposition est de pouvoir goûter à des produits, qu'on n'ose peut-être pas acheter à l'aveugle en épicerie. C'est le temps d'essayer le tempeh mariné ou le poisson végétal!

Des démonstrations culinaires de chefs reconnus, comme Jean-Philippe Cyr, Martin Juneau et Caroline Huard (L'œuf), ainsi que des conférences sont aussi au menu.

Je vous ai concocté un petit guide de tendances émergentes et de suggestions de produits à essayer.



PHOTO TIRÉE DU FACEBOOK DE LA FOURMI

LE SANS GLUTEN EST LA POUR DE BON

La niche des produits sans allergènes (sans gluten, sans lactose ou sans noix) continue de prendre de l'expansion, pour le plus grand bonheur des gens qui ont des restrictions alimentaires.

J'apprécie le granola de La Fourmi depuis plusieurs années et sa version paléo et kéto Nutbrown est particulièrement satisfaisante. Elle contient des noix et des graines grillées légèrement sucrées au miel.



PHOTO TIRÉE DU SITE WEB DE SANA

LE QUÉBEC DANS L'ASSIETTE

La grande majorité des exposants sont des entreprises québécoises qui créent des produits à partir de notre terroir et de notre flore boréale.

L'huile de tournesol biologique de la ferme Améroquois - riche en vitamines et minéraux - est un bel exemple de culture d'ici qui va rehausser vos vinaigrettes ou vos plats avec son goût délicat.

« C'est encourageant de voir qu'il y a de plus en plus de gens qui s'intéressent aux produits d'ici. La pandémie a amené un éveil, il faut que ça continue », note M^{me} Frappier.

DES ALIMENTS PLUS NUTRITIFS

Infusions énergisantes, eaux vitaminées, sodas contenant des probiotiques: la mode est sans contredit aux boissons fonctionnelles.

« Autant dans les aliments solides que les boissons, on tend à les rendre plus nutritifs. C'est un plus, car avec l'inflation, tout coûte cher et si chaque bouchée ou gorgée est de plus en plus nutritive, tu en as plus pour ton argent », souligne M^{me} Frappier.

J'aime particulièrement les produits Mate Libre, des infusions de yerba maté biologiques qui stimulent avec 60 mg de caféine.

Cette plante d'Amérique du Sud a l'avantage d'énergiser sur une plus longue période et sans causer de palpitations ou de down, contrairement au café.



PHOTO JOELLE SIMARD-LAPONTE, FONDATRICE PAR L'EXPO MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT



PHOTO TIRÉE DU FACEBOOK DE CHICKUMI

DES PROTÉINES VÉGÉTALES COOL

Au cours des dernières années, l'offre de protéines végétales appétissantes s'est considérablement améliorée.

On peut maintenant acheter du tempeh ou du tofu déjà mariné et prêt à cuisiner.

« On rend ces produits de plus en plus savoureux et c'est tant mieux », relève M^{me} Frappier, qui est l'auteure du Guide de l'alimentation saine et naturelle.

Profitez du salon pour découvrir les savoureux bâtonnets de houmous de Chickumi ou les falafels vitaminés de KoolChiche - deux entreprises fondées dans la région.

DES GÂTERIES SANTÉ

Les dents sucrées ne seront pas en reste puisque les friandises sans sucre raffiné se multiplient sur les tablettes.

Je suis récemment tombée sous le charme des produits Sana. Les bouchées protéinées à la saveur de gâteau d'anniversaire goûtent le chocolat blanc, mais sans aucun sucre ajouté.

L'entreprise de Saint-Hyacinthe offre aussi des barres chocolatées et d'autres gourmandises saines.



PHOTO TIRÉE DU SITE WEB DE SANA

FESTIVAL MOULES & Frites maison

FOURNI À CHOIX :
MARINARA
POURRI
CONDONCHIA
TOMATE
PILÉE
DE FROMAGE
AU JUS
DES 14 H 00
(JUS QU'À 18 H 00)

19.95

PAR PERSONNE
+ TAXES

CUISINE ITALIENNE

TUSCANOS

DEPUIS 21 ANS - MARCÉ

1445, AVENUE JULES-VERNE
SAINT-HYACINTHE (ANGLO-AMÉRICAIN)
VASTE STATIONNEMENT GRATUIT

RÉSERVEZ EN LIGNE
OU PAR TÉLÉPHONE
418 877.7200

www.tuscanosquebec.com

CUISINE ITALIENNE

TUSCANOS

Spécial
PÂTES ou PIZZA
ET BIÈRE
DOMESTIQUE

INCLÉANT :
PÂTES À CHOIX DE PÂTES
ET 5 CHOIX DE SAUCES
OU
PÂTES À CHOIX DE PÂTES
+ 1 BIÈRE DE BIÈRE EN Fût PAR PERSONNE

21.95

PAR PERSONNE + TAXES
CE COUPON EST VALABLE
POUR 2 PERSONNES MAXI
DE 18 ANS ET PLUS