

Un menu du temps des sucres

*Avec
plaisirs*

Les plaisirs de la table
au bureau

mars 10

15,00 \$ / pers.
min. 5 invités

Galette de patate douce au canard confit
Mini croque-monsieur sur pain aux figues

Salade mesclun et tomates cerise avec panais croustillant
Salade jardinière, vinaigrette aux poivrons rôtis

Mini-burger au saumon fumé, aneth et pavot
Brochette de bavette de boeuf aux piments chipotle et à l'érable

Fondant à l'érable



Le sirop d'érable

Sucre vedette du Québec, le sirop d'érable plaît à toute la famille. Il faut de 30 à 40 litres de sève pour donner un litre de sirop. Contrairement au sucre blanc et au sirop de maïs, le sirop d'érable contient certains minéraux, dont du potassium, du calcium, du magnésium et du fer. Des études récentes ont même démontré que le sirop avait un potentiel antioxydant qui le distingue des autres sucres.



Le Conseil d'Isabelle Huot Dre en nutrition

Plusieurs consommateurs s'inquiètent de la teneur en mercure du poisson et des risques qui y sont associés. En fait, Santé Canada impose des limites seulement pour les poissons les plus contaminés : le thon rouge, l'espadon et le requin. Les jeunes enfants et les femmes enceintes ou allaitantes devraient particulièrement surveiller la consommation de ces poissons. Tous les spécialistes de la santé s'entendent toutefois pour recommander la consommation d'au moins deux repas de poissons par semaine, en variant les espèces. Les avantages reliés à la consommation de poisson dépassent largement les risques potentiels du mercure.

Concours

En mars, faites nous parvenir votre feuille de commentaires complétée et courez la chance de gagner :



**1 massage et 1 facial
spécifique avec
l'analyse de peau
utilisant la
technologie Visia
du Centre Santé
Sourire.**
Valeur de 260 \$.