

Découvrons les produits d'ici

L'huile de caméline (Oliméga)

Très peu connue, pourtant si goûteuse, l'huile de caméline est un produit québécois à découvrir. Elle se distingue par son goût de noisette, sésame et arômes herbacés. De plus, cette huile contient une forte teneur en oméga-3 et ses utilisations peuvent être nombreuses. Vous pouvez l'employer pour les grillades, les vinaigrettes, les tartares et même dans certains desserts. Avec l'été qui arrive, c'est l'occasion parfaite pour l'intégrer dans vos recettes! À noter qu'elle ne convient pas aux personnes allergiques à la moutarde.



Graines de chanvre (Les moissonneries du pays)

La graine de chanvre est un produit du Québec à découvrir. En effet, cette petite graine riche en oméga-3 et en protéines peut s'ajouter facilement dans votre yogourt ou vos recettes préférées. Il existe aussi des produits dérivés de la graine de chanvre, tels que l'huile et la farine de chanvre, ce qui vous permet de l'intégrer à votre menu plus souvent. À noter que l'huile de chanvre ne convient pas à la cuisson.



Canneberges (Nutra-Fruit)

La canneberge est bien connue que ce soit sous forme de fruits séchés ou de jus. Ce petit fruit est très apprécié par les Québécois. Alors, pourquoi ne pas essayer la marque Nutra-Fruit ? Une entreprise de Québec qui fabrique un jus (sans sucre ajouté) et des fruits séchés 40% moins sucrés. Donc, en plus d'encourager une entreprise locale, vous réduirez votre consommation de sucre tout en dégustant de délicieux produits.



Son d'avoine (Milanaise)

Le son d'avoine est souvent recommandé par les nutritionnistes du PPMC, mais pourquoi? C'est en fait pour sa teneur élevée en fibres solubles et la facilité à l'intégrer partout. En effet, vous pouvez l'ajouter dans vos yogourts, vos desserts, vos céréales et même dans votre sauce à spaghetti! Il est donc un atout à conserver dans votre garde-manger. Vous pouvez vous procurer le son d'avoine de la compagnie Milanaise qui est certifié biologique.



