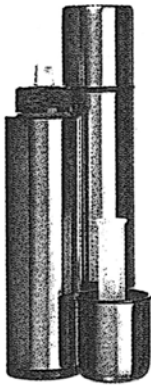




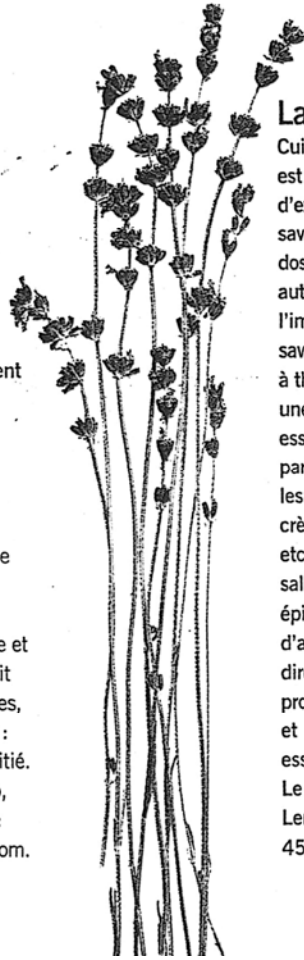
**Note épicée** Premières épices certifiées biologiques et équitables sur le marché québécois, les épices entières ou moulues Equita d'Oxfam-Québec nous arrivent fraîchement cueillies du Sri Lanka. De 2,59 \$ à 4,50 \$/25 g ou 30 g. Info : 1 877 925-6001 ou [www.equita.qc.ca](http://www.equita.qc.ca).

PHOTOS : LOUIS DESJARDINS



### Vaporisateurs polyvalents

Non seulement les vaporisateurs d'huile sont utiles pour limiter les matières grasses, mais ils font aussi gagner du temps. Avec quelques coups de pompe et une simple pression du doigt, on enduit d'une fine couche les poissons, légumes, poêlons, grilles du barbecue, etc. Truc : ne pas remplir le vapo plus qu'à la moitié. Sur la photo, vaporisateurs de Cuisipro, 21,99 \$/8 oz et 24,99 \$/10 oz. Info : 1 866 306-3672 ou [www.browneco.com](http://www.browneco.com).



### Lavande au menu

Cuisiner avec la lavande est une belle façon d'explorer de nouvelles saveurs. Mais il faut doser avec délicatesse – autrement, on aura l'impression de manger du savon ! De 1/2 à 1 cuillerée à thé de fleurs séchées ou une seule goutte d'huile essentielle suffisent pour parfumer agréablement les mets sucrés (gâteau, crème brûlée, meringue, etc.) ou salés (marinade, salsa, vinaigrette). Dans les épiceries fines, magasins d'aliments naturels ou directement auprès du producteur. 8 \$/bouquet et 15 \$/113 ml d'huile essentielle à la lavanderie Le Lavandou (3455, rang Lemieux, Franklin). Info : 450 826-3895.