

Tapenade

Votre guide des produits frais et locaux

Des champs à votre assiette :
L'histoire de G.S.P.M.

Arrivée de nouvelles innovations
et saveurs

Goûtez au soleil : recettes estivales
fraîches et locales





Un mot de la part de Becky

Bienvvenue à la première édition de **Tapenade**, une célébration des saveurs les plus fraîches de la saison, alors que Cook it rejoint la famille Fresh Prep.

Tapenade reflète notre héritage culinaire, combinant le meilleur au menu, des histoires de producteurs d'ici et des témoignages de clients comme vous. Il s'agit de notre engagement à utiliser des ingrédients locaux, à célébrer notre communauté et à favoriser les liens par la gastronomie.

À l'intérieur, vous trouverez des histoires sur nos fournisseurs, des conseils de cuisine, des ingrédients à l'honneur, et bien plus encore.

Nous vous remercions de vous être joints à nous.

Bonne cuisine et bon appétit !

Becky Brauer

Co-CEO, Fresh Prep & Cook it

Dites bonjour à la préparation simplifiée!

Cet été, nous sommes ravis d'introduire des légumes pré-coupés et pré-portionnés dans un grand nombre de nos recettes. Les produits pré-coupés permettent de réduire les déchets et le temps passé dans la cuisine.



Des nouveautés ensoleillées



À venir



Nouveau

Les favoris de la famille

Découvrez notre sélection de repas familiaux bien pensés - approuvés par les petits gourmands!

De plus, découvrez les nouveaux ajouts à notre Garde-manger, y compris des prêts-à-manger, des collations sur le pouce et des boissons rafraîchissantes.

Passez plus de temps à profiter de l'été en sachant que nous avons tout ce qu'il vous faut pour les journées bien remplies sur la route, à la piscine ou au chalet.

Nouveaux délices protéinés

Préparez-vous à une abondance de protéines ! Notre nouveau menu d'été propose tous les plats préférés de la saison, des croustillants aux appétissants burgers à la dinde. Découvrez aussi la truite arc-en-ciel fraîche des Coils, le retour des crevettes nordiques, et bien plus encore.



Passez plus de temps à profiter de l'été en sachant que nous avons tout ce qu'il vous faut pour les journées occupées!

À votre façon!

Notre nouveau menu vous permet de personnaliser vos repas en fonction de vos préférences alimentaires ou de votre appétit.

Vous voulez changer ou doubler vos protéines ? Nous avons ce qu'il vous faut. Et il est plus facile que jamais de choisir des options sans gluten et sans produits laitiers.

Les verdures et herbes fraîches de G.S.P.M.



Chez Cook it, nous collaborons fièrement avec des entreprises locales qui partagent notre passion pour une alimentation durable. Découvrez G.S.P.M., une entreprise familiale productrice de légumes et d'herbes, et partenaire de Cook it depuis août 2023.

Une entreprise familiale pionnière

Avec plus de 40 ans d'expérience dans la distribution alimentaire, Solange, Sylvain, et leurs quatre enfants (Guillaume, Sébastien, Patrick, et Mélissa, d'où le nom G.S.P.M.) ont transformé leur passion pour l'agriculture en une entreprise prospère dédiée à l'innovation et à la durabilité.

En 2021, ils ont lancé un projet ambitieux: une ferme hydroponique verticale produisant des légumes toute l'année.

Un engagement en faveur des pratiques écologiques :



Récupération des eaux de pluie :

Réduire l'impact environnemental de la consommation d'eau.



Réduction des gaz à effet de serre :

Agriculture locale pour réduire notre empreinte carbone.



Contrôle de qualité :

Assurer une production de haute qualité constante avec un risque minimal de contamination croisée.

“Cette collaboration est au cœur de la mission de Cook it : créer des repas exceptionnels et soutenir l'agriculture durable.”

Thomas Dubrana, Directeur Produit, Cook it

Profitez des produits frais et locaux de G.S.P.M. toute l'année : laitue croquante, roquette, épinards et concombre. Cet été, savourez leurs nouvelles herbes : basilic, persil, aneth et thym dans notre menu !



Goûtez au soleil

Recettes estivales fraîches et locales

Cet été, notre menu prêt-à-cuisiner dynamique met en valeur des ingrédients frais, d'origine locale. Que vous recherchiez des repas familiaux réconfortants, des options de barbecue savoureuses, des plats raffinés pour l'hôte ou des délices de saison, notre menu d'été est conçu pour vous inspirer à la maison.



Allumez le grill!

Rendez vos BBQ d'été inoubliables grâce à nos savoureux délices grillés. Régalez-vous, entres autres, avec nos côtes levées sauce Piri Piri, nos burgers au poulet et au parmesan, notre papillote de saumon et nos brochettes d'halloumi. Chaque plat met en valeur des ingrédients frais et locaux, parfaits pour vos festins en plein air.



Impressionnez vos invités

Accueillez vos invités sans effort grâce à nos plats raffinés ! Impressionnez vos invités avec une bavette en sauce au poivre vert ou un plat de poitrine de poulet grillé. Ces plats sont parfaits pour créer des repas élégants et mémorables à la maison.



Sensations estivales

Savourez l'été grâce à nos recettes élaborées à partir de produits locaux. Les crevettes nordiques, produit saisonnier chouchou, font un retour délicieux à notre menu, brillantes dans notre salade de pâtes aux crevettes et à la guédille.





Les recettes sont variées et différentes, ce qui nous aide grandement lorsque nous sommes en manque d'inspiration.

DANS L'ASSIETTE DE

Vanessa & Christian

de Villeray, Montréal



Vanessa et Christian, un couple qui combine avec brio leurs expériences culinaires respectives, sont de fidèles clients de Cook it depuis décembre 2023. Vanessa, d'origine haïtienne, aime essayer de nouvelles techniques et de nouveaux saveurs. Christian, originaire du Québec, n'a peut-être pas autant d'expérience en cuisine, mais son enthousiasme et sa volonté d'apprendre font de lui un étudiant rapide sous la direction de Vanessa et à l'aide de recettes claires.

Ensemble, ils explorent et savourent de nouvelles saveurs, transformant chaque repas en un moment de partage et de découverte.

Le couple cuisine presque toujours ensemble, opérant dans une dynamique de chef et sous-chef, ce qui enrichit leurs expériences en cuisine.

"Cook it nous permet de mieux planifier nos repas hebdomadaires et de libérer nos soirées. Les recettes sont variées et différentes, ce qui nous aide grandement lorsque nous sommes en manque d'inspiration."

- Vanessa

Ils apprécient la variété de recettes à saveurs internationales offerte par Cook it, particulièrement les saveurs asiatiques, ce qui leur permet de voyager à travers leurs papilles.

"On a adopté les bols (bol Coréen, bol de boeuf Bahn mi), la moussaka et pleins d'autres recettes. On découvre de nouvelles saveurs et des nouvelles techniques que l'on peut réutiliser à notre sauce."

La planification de leurs menus hebdomadaires est efficace et adaptée à leur emploi du temps professionnel chargé et à leurs activités prévues. Adeptes des ingrédients frais et locaux, ils utilisent leur temps de cuisine comme un moment de connexion.

En été, Christian et Vanessa adorent profiter des belles soirées sur leur terrasse avec un festin sur le BBQ, une bière pour lui et un vin blanc pour elle.



Dans notre Garde- manger

Explorez notre **Garde-manger** pour trouver de nouveaux repas prêts-à-manger, des collations et des boissons rafraîchissantes pour compléter vos festins d'été. Découvrez les délices locaux, y compris les produits d'Aliments du Québec, et rehaussez votre aventure culinaire.

Repas en plein air sans tracas

Profitez des repas en plein air avec des fromages locaux, des olives marinées, des mélanges de noix, des trempettes à l'houmous et des craquelins pratiques à emporter. Parfait pour les pique-niques et les terrasses !



Pour les fous du BBQ

Enflammez le grill avec notre sélection de viandes locales de qualité. Laissez-vous tenter par des saucisses italiennes, de succulentes bavettes, de savoureuses brochettes de poulet et d'appétissantes galettes de bœuf. N'oubliez pas d'accompagner vos créations BBQ de nos nouveaux pains Arhomax, y compris les pains à burger aux oignons caramélisés et les pains à hot-dog viennois.



Pour les petits

Que vos enfants soient à la maison ou au camp de jour, nos petits lunchs et ensembles de collations pratiques sont une option sans tracas que vos petits adoreront.



Boissons estivales

Amenez vos rassemblements estivaux à un autre niveau avec nos boissons sélectionnées avec soin : mocktails, thé glacé, limonade, kombucha, cold brew et boissons pétillantes. Laissez-vous inspirer et créez vos propres cocktails !



Meilleur
vendeur



Les limonades Loop Crush :
Le complément idéal à toute occasion estivale. Disponibles dans les saveurs fraise et spiruline bleue.

Choix de
l'équipe

Cafélimo: Essayez cette infusion rafraîchissante avec de la limonade maison. Ce mélange audacieux de café et de citron est un favori italien. L'essayer c'est l'adopter!



À la prochaine, et en attendant bon appétit!

Nous espérons que cette édition estivale de Tapenade contribuera à stimuler votre créativité culinaire et apportera un peu de soleil dans votre cuisine ! Restez dans l'ambiance estivale en planifiant vos semaines à venir. Plongez dans notre menu d'été et profitez des meilleures saveurs de la saison.

Restez inspiré, commandez
votre menu de la semaine
prochaine.



cook it × freshprep

Cook it est fièrement propulsé par Fresh Prep Foods Inc.

Cet été, Cook it est ravi d'annoncer un partenariat avec Symétrie, votre expert en organisation d'espaces harmonieux et fonctionnels.

Ensemble, nous nous engageons à améliorer votre expérience culinaire en transformant votre cuisine en un espace organisé et adapté à vos besoins, pour une vie plus simple et savoureuse.



Réservez une consultation d'ici au 20 juillet et **économisez 10 %** sur votre projet.