

Manger local, c'est Génial



La MRC de Lotbinière est reconnue pour le dynamisme de son secteur agroalimentaire et la diversité de ses produits.

Manger local signifie que l'on privilégie la consommation d'aliments cultivés ou transformés le plus près possible du lieu où ils sont achetés/consommés. C'est un geste simple qui, tout en donnant accès à la richesse des saveurs, engendre de nombreux avantages au niveau environnemental, social et économique.

Cet automne, la population est invitée à déguster davantage les produits d'ici, par le biais de différentes actions.



DÉFI 100% LOCAL

Du 1er au 30 septembre, les citoyens sont invités à augmenter le nombre de produits locaux dans leur assiette. Les participants choisiront un ou des objectifs à atteindre comme visiter un marché public ou découvrir des vins d'ici.

Inscrivez-vous au défi !
defjemangelocal.ca

Quelques trucs et astuces pour manger local

- Organiser ses menus en fonction de la disponibilité des aliments
- S'approvisionner à la source, directement auprès des producteurs ou des transformateurs. Les visites de fermes et l'autocueillette sont des activités agréables pour faire de savoureuses provisions de saison.
- Faire des réserves pour manger local toute l'année.
- Fréquenter les marchés publics.
- Lire les étiquettes et repérer les logos (ouvrez l'œil à votre supermarché !)

ATELIERS CULINAIRES

Cuisiner local, c'est Génial

LES SAMEDIS

ATELIER VIRTUEL AVEC ELISABETH PARADIS,
Dt.P. nutritionniste diététiste

De 9 h 30 à 11 h

12 septembre : La congélation et la mise en conserve sans autoclave

7 novembre : Le vide frigo:
Manger local en limitant le gaspillage alimentaire
Gratuit

ATELIER EN PRÉSENTIEL AVEC MISS CONSERVES

De 13 h à 17 h à Saint-Apollinaire

19 septembre: Mise en conserve à l'autoclave
60 \$ par personne. Remise de 30 \$ aux résidents de la MRC de Lotbinière lors de l'atelier



ATELIER VIRTUEL AVEC LE CHEF-CUISINIER SIMON MCGRATH-MARTEL
De 9 h à 11 h 30

3 octobre: La cuisine végétarienne aux saveurs d'automne

17 octobre: Cuisine de tous les jours, version végé

15 \$ par personne par atelier
Places limitées / Inscription obligatoire
demainlotbiniere.ca ou
goutezlotbiniere.com

Visitez le site de Goûtez Lotbinière pour connaître les entreprises agroalimentaires et les fermes près de chez vous

demainlotbiniere.ca ou goutezlotbiniere.com

INFORMATIONS : Karine Marcoux, SADC de Lotbinière | 418 728-3330, poste 226



DÉCOUVREZ LOTBINIÈRE EN AUTOMNE...



DECOUVREZLOTBINIERE.COM