



Manger local toute l'année

Pendant trois mois, de septembre à décembre, différentes activités seront proposées à la population en lien avec l'alimentation locale. Des ateliers ayant pour thème **MANGER LOCAL TOUTE L'ANNÉE** vous seront offerts.

Ce sera l'occasion de découvrir et de déguster la richesse des produits d'ici et d'encourager l'économie locale !

LES PREMIERS PAS ET ASTUCES PRATIQUES

DESCRIPTION

Venez découvrir les avantages de manger local et les trucs pour y arriver dans le cadre d'un atelier offert directement chez un producteur de la région. Mme Caroline Cloutier, diététiste-nutritionniste, vous dévoilera des astuces pratiques pour tirer le meilleur d'une alimentation locale à l'année. Une aire de pique-nique dans un décor enchanteur est mise à votre disposition si vous souhaitez rester après l'activité.

QUELQUES THÉMATIQUES ABORDÉES

- Comment manger local et reconnaître les produits locaux
- La conservation des fruits et des légumes
- Les bases de la congélation
- Les bases de la mise en conserve maison
- Technique saisonnière et planification des repas
- Dégustation et idées de recettes express saisonnières

QUAND

Afin de permettre à un plus grand nombre de personnes de bénéficier de cet atelier, il sera offert à deux reprises, à des endroits différents :

SAMEDI 14 SEPTEMBRE : 10 h à midi au vignoble **La Charloise**
(545, rang Saint-Eustache, Lotbinière G0S 1S0)

SAMEDI 28 SEPTEMBRE : 10 h à midi à **La Vallée Bleue**
(747, 1^{er} rang, Val-Alain G0S 3H0)

INFORMATION : Karine Marcoux au 418 728-3330, poste 226
INSCRIPTION OBLIGATOIRE (PLACES LIMITÉES) • COÛT : 20 \$

WWW.GOUTEZLOTBINIERE.COM

Québec

PDZA
PLAN DE DÉVELOPPEMENT
DE LA ZONE AGRICOLE
MRC DE LOTBINIÈRE

SADC LOTBINIÈRE

TABLE DE CONCERTATION
SUR LE CLIMAT
DEMAIN LOTBINIÈRE