

AU MOINS UNE FOIS DURANT L'ANNÉE 2018

01

Échangeons une sortie au centre commercial par une sortie d'autocueillette.

02

Remplaçons l'arrêt au supermarché par une visite au marché public.

03

Visitions une ferme que nous n'avions encore jamais visitée.

04

Prenons le temps de dire merci à un agriculteur pour ses aliments de qualité.

05

Privilégions, au restaurant, un plat dont les ingrédients sont locaux et de saison. (Dans le doute posons des questions!)

06

Essayons une nouvelle recette, idéalement un plat qu'on a tendance à acheter tout fait (ex.: granola, sauce rosée, pizza, muffins, etc.).

07

Congelons des fraises, framboises ou bleuets locaux durant l'été pour le plaisir de les ressortir en hiver.

08

Préparons un bouillon maison à base d'os de poulet ou d'épluchures de légumes. (Ça sauve du gaspillage ET fait économiser!).

09

Savourons notre territoire!

Goûtons à un fruit du Québec qu'on ne connaît pas ou peu (argousier, camerise, amélanche, chicoutai, etc.), essayons une saveur boréale (mélilot, sapin, thé du Labrador, myrique baumier...) ou dégustons un trésor durable du Saint-Laurent.

10

Utilisons un fromage québécois pour remplacer un fromage importé (Louis d'Or pour le Comté, Rassembleu pour le Roquefort, Casimir pour un Camembert, etc.).

11

Changeons le sucre ou la cassonade pour un sucre 100% local (sirop d'érable, sucre d'érable, miel) dans nos recettes de biscuits, muffins, gâteaux, etc.

12

Apportons nos contenants réutilisables à la poissonnerie, à la boucherie, à la fromagerie, au marché. (C'est l'étape qui suit les sacs réutilisables. Trop facile comme résolution!).

13

Informons-nous sur les abonnements aux paniers bio. Les formules encourageant l'adoption d'un fermier de famille sont de plus en plus flexibles. (Vous avez déjà un panier? Parlez-en!).

14

Dégustons un vin québécois (sans préjugé!).

15

Plantons quelque chose qui se mange (dans la cours, sur le balcon, sur le bord de la galerie ou d'une fenêtre, chez un parent ou un ami, dans un jardin collectif, etc.).

16

Cuisinons un cadeau gourmand plutôt que d'acheter un objet manufacturé on ne sait pas où par on ne sait pas qui, ni dans quelles conditions.

17

Mangeons au moins un repas dont on connaît le nom des gens qui ont produit chaque aliment de l'assiette. Au moins une fois. (Vous allez voir, c'est triplant!).

18

Disons au moins une fois à un agriculteur qu'il ne vend pas assez cher! Belle façon d'exprimer reconnaissance et gratitude, avec une touche d'humour, pour le travail de ceux et celles qui nous donnent accès à des alimentants de proximité produits avec soin.