

MANGER LOCAL

*Le guide des
Cantons-de-l'Est*



MARIEPIER BARIL

Le guide Manger Local



03 Manger local?

Éditorial

Une petite définition

05 Approvisionnement

5 étapes vers le local

Cuisine nordique

Dictionnaire des références régionales

15 Planification

Étape par étape, c'est vraiment possible pour tous

19 Alternatives

Une petite liste accessible pour faire votre transition un ingrédient à la fois

22 Annexe

Trouvez ici un éventail d'outils incontournables

- 23 Horaire des marchés publics
- 25 Inspiration de recettes variées
- 26 Calendrier à remplir

Le saviez-vous?

Le défi est porté par l'organisme Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est

Une certification qui regroupe près de 175 entreprises toutes issues des Cantons. On parie que vous trouverez ce qu'il vous faut!

**Créateurs
de saveurs**
Cantons-de-l'Est

16 3 étapes pour survivre

17 Inspiration de recettes

18 Calendrier des produits de saison

CRÉDITS 2020

Rédaction / Design graphiques
Mariepier Baril - Créateurs de Saveurs Cantons-de-l'Est
Défi 100% Local & Partenaires
info@createursdesaveurs.com

Manger local

Pourquoi? Comment?



-Un texte par Mariepier Baril

Conseillère en développement bioalimentaire. *Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est*

Concevoir de manger local à l'année au Québec est tout un pari! Impossible? Non. Toutefois, cela demande souvent d'acquérir un niveau supplémentaire d'organisation et de connaissances. **On ne le dira jamais assez, mais la perfection n'existe pas. Manger local, c'est un geste qui s'apprend, qui se construit. Pour réussir ce défi, il faut d'abord savoir pourquoi on l'entreprend. Mais souvent, il faut renouer et revisiter certaines valeurs pour changer quelques habitudes. Et ça, c'est souvent le vrai défi!**

Après des mois bien difficiles, un sentiment de **solidarité** et même d'**appartenance** envers les entreprises d'ici s'est éveillé chez plusieurs. Essentielles, ces valeurs clés soutiennent notre volonté afin de faire une transition durable, pas à pas. Bien au-delà de **raisons commerciales ou économiques** évidentes, il y a surtout celle de l'**humain**. Parce que derrière chaque produit, ce sont des centaines de **personnes** et de **familles** qui dépendent de notre fidélité en tant que consommateurs. Des emplois précieux qui font battre le coeur des régions et des villages. Ce **patrimoine** irremplaçable est au cœur de notre **identité québécoise**, mais aussi **culinaire**. Un écosystème vivant dont nous faisons tous partie et qu'il faut protéger. Un **respect environnemental** envers la terre qui nous nourrit.

Manger local c'est revenir aux saisons, aux spécialités régionales, aux aliments bien de chez nous. C'est ce qui nous définit, nous unit et nous démarque.
Soyez curieux et fiers de nos saveurs!



Manger local Une petite définition

Bien qu'il y a plusieurs discours et opinions sur la question, le Défi et les TCBO (Tables de concertations bioalimentaires du Québec) définissent l'alimentation locale comme ceci :

Manger local, c'est s'approvisionner le plus près possible! À commencer par les aliments qui poussent dans notre jardin, puis les producteurs de notre communauté, de notre région et finalement, les produits du Québec!

Le défi 100% local porte comme valeurs un rapprochement entre les consommateurs et les producteurs, une meilleure connaissance de nos richesses alimentaires régionales et une responsabilisation des individus dans leurs découvertes et le développement de leurs aptitudes culinaires.

5 étapes vers le local
Page 6



APPROVISIONNEMENT

votre assiette est-elle équilibrée?



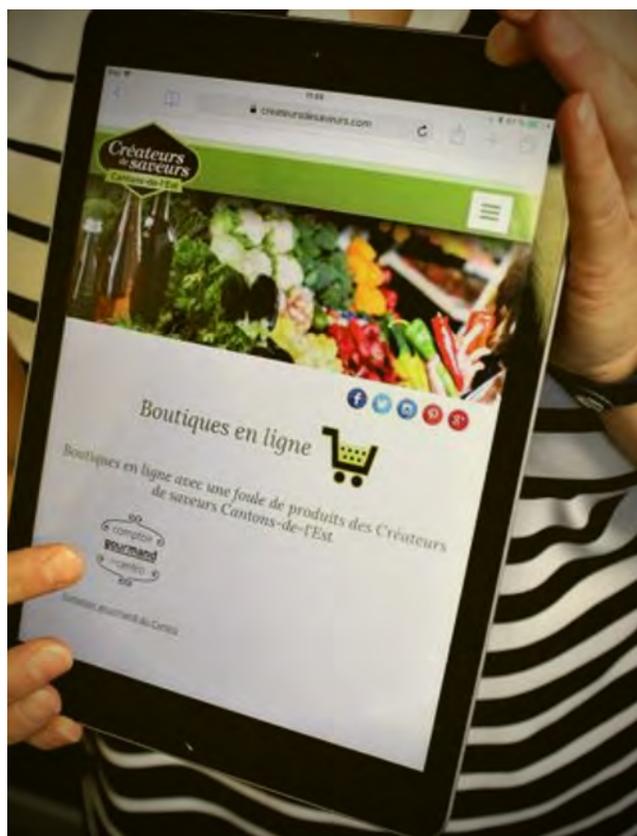
Par où commencer?

5 étapes vers le local

Ce guide, écrit en toute simplicité, se veut un outil simple pour vous accompagner dans vos nouvelles habitudes ou pour approfondir vos connaissances actuelles. Dans tous les cas, ce n'est pas toujours évident de s'y retrouver!

Étape par étape vous trouverez ici des conseils et astuces pour gérer l'ensemble des aspects du locavorisme. Approvisionnement, planification, alternatives culinaires, recettes. Commencer doucement. Ne cherchez pas la perfection. Suffit, simplement de commencer.

C'est plus simple que vous ne le pensez!



1- Soyez curieux

C'est la première étape. Et pour être bien honnête, c'est souvent la plus difficile.

Pourquoi pensez-vous que le mouvement se nomme le '**Défi 100% local**' ?

Heureusement, vous verrez que les bonnes habitudes se prennent rapidement. Lire quelques étiquettes ici et là, faire une ou deux transitions alimentaires par semaine, ajouter une petite destination de plus à votre itinéraire et hop, vous verrez rapidement votre panier se transformer!

Il y a mille et une façon d'y arriver.

Prenez ce premier pas et référez-vous au guide. Il vous accompagnera tout au long de l'année.



Menu
septembre
Page 17

2- Cuisinez les saisons

D'accord, suivre les saisons ce n'est pas toujours évident...mais c'est loin d'être impossible!

Durant le mois de septembre, c'est le festival des récoltes abondantes partout. Prenez un petit après-midi ou deux entre amis ou en famille pour préparer/congeler des aliments. (Voir guide idées recettes) Abonnez-vous aux paniers d'hiver, par exemple, ou bien encore trouvez de nouvelles façons d'aimer les légumes racines. Voir même de nouvelles saveurs.

Difficile de résister à la tentation des fraises en janvier, ou des avocats au déjeuner. Mais, comme on disait, le but n'est pas d'être parfait! Gardez vos tentations pour les grandes occasions!

3- Cuisine nordique

Si ce n'est pas déjà fait, c'est sans contredit, LA nouvelle cuisine à découvrir!

À proximité du 54e parallèle nord, une vaste majorité des aliments disponibles au Québec, se retrouvent aussi dans la culture culinaire des pays scandinaves. Légumes racines, viandes, poissons, produits laitiers, petits fruits, champignons. Des ingrédients de choix pour une assiette locale.

En plus d'avoir des techniques de conservation variées, la cuisine nordique a beaucoup à nous apprendre (ou à nous réapprendre). Une belle façon créative de revenir aux sources. C'est notre identité culinaire!



Cuisine
nordique
Page 9

4-Variez les sources

Manger un peu plus local nécessite parfois de sortir de notre itinéraire habituel. Soyons sincères, un petit détour de plus ça agrmente la semaine! En manque de temps? Commandez en ligne? C'est franchement pratique pour varier votre approvisionnement!

Vous pourriez composer votre épicerie de ;

- Paniers fruits& légumes de fermier de familles ET/OU dans un marchés public.
- Boîtes de viandes directement chez le boucher ET/OU chez le producteur.
- Commander en ligne auprès des marchés, des coopératives alimentaires ou des producteurs directement.
- Faites un petit détour à la boulangerie, à la fromagerie, chez le boucher. Pensez petites entreprises



Dossier
Approvisionnement
Page 10 à 14



5-Entrenez un changement à la fois

Au travers de la routine, des activités, des passe-temps, de la vie sociale, familiale, il reste souvent un temps limité pour planifier vos repas!

On pense souvent qu'il faut être parfait pour se dire locavore. Détrompez-vous! Manger local se fait un aliment à la fois. Comme tous les changements d'habitudes il faut prendre son temps.

En intégrant une petite modification à la fois, il sera plus facile de réussir vos objectifs.

Justement le mois de septembre est un bon moment pour les tester. Amusez-vous!

Cuisine Nordique

Des racines profondes

De l'autre côté de l'Atlantique dispersé dans les pays scandinaves, se tissent depuis des décennies un renouveau et une réappropriation des traditions culinaire. Un phénomène qui attire l'attention de nombreux chefs à travers le monde. Mais, qui reste encore bien méconnu des Québécois. Devons-nous vraiment nous intéresser à la cuisine nordique?

Avec des similitudes climatiques bien marquées, le Québec est bel et bien un pays nordique. Malgré des milliers de kilomètres de séparation, l'alimentation locale de nos pôles respectifs est étonnamment comparable. **Viandes et gibiers, poissons, légumes racines, produits laitiers et céréaliers variés.** Un garde-manger bien garni selon certains et plutôt triste pour d'autres. Contrairement à nos voisins de l'est, nous tardons justement à réintégrer les aliments de chez nous par faute d'attrance. Pourtant, les principes de bases de la cuisine nordique ont tout pour plaire ; **simplicité, proximité et saisonnier.**

En y pensant bien, que cherchons-nous en cuisine lorsque nous avons besoin de réconfort et de simplicité? La réponse se trouve souvent là, bien ancrée dans nos souvenirs, dans nos racines. Des plats simples, concoctés avec soin avec les légumes du jardin ou avec le fromage du coin. Et si l'on s'inspirait de la cuisine nordique pour redonner ses lettres de noblesse aux aliments de proximités? En sortant de nos références habituelles, fort à parier que l'on se laisserait charmer à nouveau par les betteraves, le chou, la carotte, la pomme, et certains produits laitiers. Végé ou non, difficile ou pas, c'est dans notre ADN, la cuisine nordique c'est comme être chez soi.





S'approvisionner autrement

Dictionnaire des initiatives locales & Bonnes adresses



Maraîchers



Marchés publics



Épiceries



Entreprises
agroalimentaires



Restaurants
locaux



Marchés
en ligne

Cliquez
sur les
pastilles

Découvrez les
références régionales



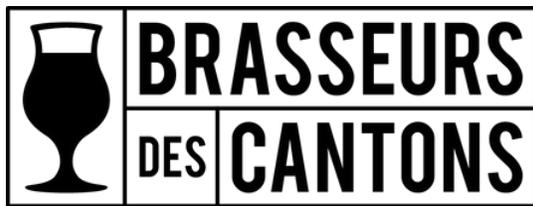
L'identifiant régional dans les Cantons-de-l'Est



Depuis maintenant 10 ans, Créateurs de saveurs Cantons-de-l'Est est LA certification des produits agroalimentaires de la région! Il y a plus de **270 entreprises représentées** ayant des **produits et commerces certifiés** incluant fruits, légumes, fromages, viandes, bières, vins et beaucoup plus!

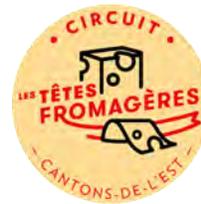
Le répertoire est un outil de recherche incontournable pour découvrir ce que vous cherchez! Trouvez ce que vous désirez selon des critères de recherches pratique : par produit, par région, par nom d'entreprise et vous pouvez même créer votre itinéraire selon les entreprises sélectionnées. Pratique!

- Cliquez sur les bannières pour satisfaire votre curiosité locale -



-Circuit touristique-

23 microbrasseries des Cantons-de-l'est



-Circuit touristique-

15 fromageries des Cantons-de-l'est



-Autocueillette-

47 entreprises de petits fruits/légumes/fleurs



-Marchés publics-

Les 27 marchés dans les Cantons-de-l'Est



-Restaurants complices-

Produits locaux des créateurs au menu



-En magasin-

Produits locaux des créateurs en vente

Les MRC gourmandes

Les Cantons débordent d'adresses, de circuits touristiques et d'incontournables gourmands! Découvrez-les selon votre MRC.

- Cliquez sur les bannières pour satisfaire votre curiosité locale -



-Brome-Missisquoi-
J'achète Brome-Missisquoi



Saveurs locales
Haut-Saint-François
Plus près, plus frais!

-Haut St-François-
Les saveurs locales du Haut St-François



-Coaticook-
Produits de la ferme



-Val Saint-François-
Produits locaux du Val Saint-François



-Sherbrooke-
Agriculture Sherbrooke



-Haute-Yamaska-
Les haltes gourmandes



-Memphrémagog-
J'achète Memphrémagog



-Des Sources-
J'achète les sources!



-Granit-
Produits étoile du Granit



Encore plus de découverte régionales

La nouvelle application de l'Union des producteurs agricoles (UPA) permet de repérer facilement sur le territoire québécois les fermes, les marchés et les transformateurs qui font de la vente directe au public. On

peut y créer des circuits pour **s'approvisionner à proximité** de son domicile ou planifier une virée gourmande pour découvrir les attraits d'une région. Un **blogue** offre aussi d'en apprendre plus sur la filière agroalimentaire du Québec. Tout pour réussir votre défi!

Aliments du Québec

Depuis mars 2013, il existe deux déclinaisons des marques Aliments du Québec et Aliments du Québec bio.

Un **Aliments du Québec**, c'est tout produit entièrement québécois ou tout produit composé d'un minimum de 85 % d'ingrédients d'origine québécoise, et ce, à condition que tous les ingrédients principaux proviennent du Québec. De plus, toutes les activités de transformation et d'emballage doivent être réalisées au Québec.

Un **Aliments préparés au Québec**, c'est tout produit entièrement transformé et emballé au Québec. De plus, lorsque les ingrédients principaux sont disponibles au Québec en quantité suffisante, ils doivent être utilisés.



Aliments du Québec Bio

Issues d'un partenariat avec la Filière biologique du Québec et le Conseil des appellations réservées et des termes valorisants (CARTV), la **déclinaison bio associe le mode de production à la certification de provenance**, afin d'offrir un repère aux consommateurs québécois en quête de produits répondant à leurs préoccupations et leurs valeurs.



Les produits ayant obtenu la certifications répondent ainsi à la fois aux critères de provenance des Aliments du Québec et Aliments préparés au Québec, et à ceux imposés et validés par le CARTV, Une double garantie!

Réseau des fermiers de familles

Le Réseau des fermiers de famille est un réseau solidaire de producteurs maraîchers et de consommateurs soucieux de leur alimentation et de l'environnement. Il regroupe **132 fermes certifiées** ou en pré-certification biologique au Québec et au Nouveau-Brunswick.

le Réseau fait le pont entre les producteurs locaux certifiés biologiques et les citoyens par la formule des **paniers bio**. Notre mise en marché de proximité est basée sur les principes de l'agriculture soutenue par la communauté, c'est-à-dire qu'il n'y a aucun intermédiaire entre vous et votre producteur local.



Comment s'y retrouver?

S'approvisionner localement implique de **connaître** ceux qui travaillent à produire, à transformer et à préparer nos aliments. En tissant des liens avec ces **producteurs**. Il n'y a pas de quête de perfection, mais simplement une volonté de continuer à être **solidaire** envers l'alimentation d'ici.

**L'important c'est de trouver
ce qui fonctionne pour vous!**

PLANIFICATION

Besoin d'aide pour mieux planifier,
moins gaspiller et sauver du temps?



Planifier simplement 3 étapes pour survivre



Trouvez vos bases et écrivez-les!

On a tous une petite liste mentale de nos nos recettes préférées de semaine. Celle où l'on ne se pose pas de question! Faites-en une liste **écrite** avec les ingrédients de chacune. Votre propre outil de référence . Simple, pratique!

Créer des menus grâce aux catégories

Travailler avec les catégories, ça devient rapidement inspirant et encourageant! Choisissez un modèle inspirant disponible en annexe et intégrez vos recettes favorites. Un moyen efficace de créer votre menu de la semaine et d'y mettre de la variété.



Psst...
Trouvez des exemples de catégories en annexe

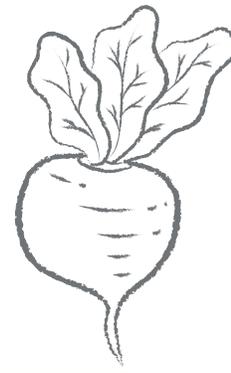
Trouvez les alternatives

Maintenant que votre menu est créé, prenez votre liste d'ingrédients et trouvez peu à peu des alternatives plus locales. Tant qu'à y être, pensez aux aliments saisonniers, pourquoi pas?!

Pas besoin de tout changer, pour y arriver

SEPTEMBRE

Menu d'inspiration locale simple



DÉJEUNER

GRUAU PAS TRISTE

Créez votre mélange d'avoine avec des grains comme le lin, des flocons entiers d'épeautres, d'orges, d'avoines, de millet. Sucrez avec du miel ou du sirop d'érable. Ajoutez-y des petits fruits ou pommes et pourquoi pas des épices!?

GAUFFRES ET CRÊPES PRÉ-CUITES

Saviez-vous qu'une fois cuites, vous pouvez les congeler? Pratique pour les restants du dimanches ou les matins pressés!

LES TOASTS VERSION TARTINE

Un touski-reste sur pain. Ajoutez-y du fromage, des charcuteries, des œufs, des pommes, les légumes de la veille, soyez créatifs! Bonjour cuisine nordique!



YOGOURTS GARNIS

On garde souvent le yogourt en collation, c'est aussi parfait en déjeuner. Ajoutez-y des fruits, des granolas, des compotes,

REPAS PRINCIPAUX

3 SOUPES - 5 INGRÉDIENTS

30 MINUTES



La blogueuse culinaire **Christelle is Flabbergasting** vous offre ICI la méthode parfaite pour savourer des soupes originales tout en sauvant du temps!

LA QUICHE



SANS CHI-CHI

Lesoeufs.ca vous proposent une quiche de base avec plein de variantes! En manque de temps? Utilisez une pâte préparée locale. Psst, c'est parfait au déjeuner aussi.

POKE BOWL +



Si vous n'utilisez pas du riz, on vous conseille l'orge, le millet ou le boulgour. Ajoutez-y des légumes grillés, du poisson local; truite, lotte, crevettes de Matane ou votre protéine préférée. Essayez-le tempeh!

LE CLASSIQUE TRIO

Protéine, légume, accompagnement. Indémorable!

GRILLED-CHEESE ET



CROQUES-MONSIEUR

Pourquoi s'en passer? Avouez que c'est réconfortant! C'est le moment parfait pour revisiter cet incontournable. Tomates, sautés de bettes à carde, restant de viande pré-cuite, pesto! Allez-y!

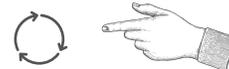
LES PÂTES



Sauce tomates, béchamel, pesto... Spaghetti, fettucine, petites coquilles...restants. Que dire de plus? Vous savez les possibilités!

1 POULET

1000 RECETTES



Cuire un poulet complet c'est payant! Mais on l'oublie souvent. C'est parfait pour faire un bouillon (soupe), des sandwichs, des poke bowls, des pâtes, en salade. C'est infini!



Cliquez sur la main pour accéder au lien



Option végétal au goût



Recette zéro gaspillage restants et/ou légumes tristes

CUISINEZ LES SAISONS

Découvrez ici
le calendrier
des produits
de saison

Le calendrier a été conçu par
L'association des producteurs maraîchers du Québec

ALTERNATIVES

Savez-vous comment faire
des choix différents?



Manger local

La transition

Ce serait merveilleux si tous les consommateurs décidaient de s'approvisionner toujours à la source directement. Si vous faites vos premiers pas vers l'alimentation locale, il se peut que vous ne sachiez pas encore comment entreprendre le deuxième. Puisqu'il faut tous commencer quelque part voici une petite liste d'objectifs pour les différents niveaux de connaissances alimentaires. Pour faire une transition durable, commencez un ingrédient à la fois, une habitude à la fois et changez peu à peu. Un jour, nous souhaitons que vous trouverez le chemin pour mettre un peu plus de local dans votre assiette!

QUEL EST VOTRE PROCHAIN OBJECTIF?
VOYEZ COMMENT MODIFIER QUELQUES HABITUDES

Je
début



Un peu
plus



Très
local



EXPERT

Je vais seulement à l'épicerie

Je choisis mes aliments selon les spéciaux seulement

Je décide des repas de la semaine rendu en magasin

Je commence à un peu à m'intéresser au local

Je ne sais pas encore comment ni par où commencer

Je vais à l'épicerie et dans les commerces du coin

Je choisis mes aliments selon les spéciaux et mes recettes

Je décide des repas parfois à l'avance ou en magasin

Je m'intéresse au local mais je n'y arrive pas toujours

Je lis les étiquettes et je sais où aller, mais je manque de temps/motivation

Je vais à plusieurs endroits différents pour mes achats

Je choisis mes aliments selon les recettes et les saisons

Je décide des repas de la semaine à l'avance

J'adore le local mais je cherche encore certaines alternatives

Je connais toujours la provenance et j'ai quelques magasins de références

J'achète mes aliments aux producteurs au marché ou en épicerie spécialisée

Je choisis mes aliments selon les saisons et en vrac

Je fais mes choix basés sur les saisons et l'environnement

Je mets beaucoup d'attention dans mes choix et ma planification

J'adore le local et je ne déroge presque jamais de l'approvisionnement de chez-nous

Pas toujours évident de trouver des alternatives lorsqu'on a des habitudes bien précises. Ici, vous trouverez une courte liste d'inspiration pour entreprendre du changement. Bien qu'elle pourrait être encore plus grande ou plus précise et elle n'a pas la prétention d'être complète, c'est un outil simple pour stimuler vos réflexions.

Pour un répertoire complet régional visitez createursdesaveurs.com
Un petit bijou pour des solutions locales savoureuses!

	Je débute	Un peu plus	Très local
Huiles	Canola	Tournesol	Cameline
Agrumes	Vinaigres de fruits	Sumac	Argousier
Farines	Five Roses	La milanaise	Ferme de promelles
Riz	Orge	Millet	Riz d'avoine
Pâtes	Catteli	Pâtes fraîches locales	Pâtes Alegria
Pains	Boulangeries québécoises	Boulangerie locale	Fait maison
Viandes	Voir note	Boucherie	Chez le producteur
Légumes à l'année	Artic Garden	Variétés canadiennes en conserve	Conserves maison ET Légumes de saison
Vinaigrettes		Producteurs régionaux	Fait maison
Fromages	Découvrez les fromageries d'ici avec le Circuit Têtes Fromagères		
Bières	Découvrez les bières d'ici avec le Circuit Brasseurs des Cantons		
Poissons	Pêche Québécoise	Ferme Piscicole des Bobines Fumoir Gosselin	Je pêche moi-même

Aiguisez votre oeil en magasin et repérez les marques d'ici. Les alternatives possibles dans la région vous surprendrons!

Produits disponible dans les Cantons-de-l'Est
Page 5

**OUTILS DE
RÉFÉRENCES**

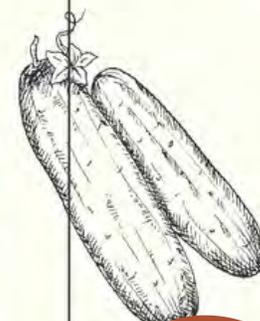
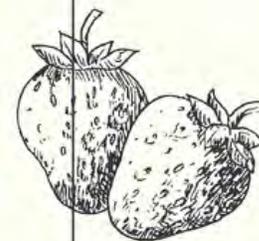
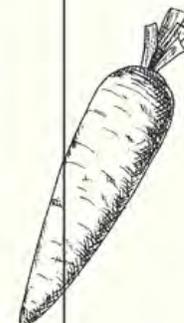
ANNEXE



Horaire des marchés publics des Cantons-de-l'Est - Saison 2020



		Matin	Après-midi
Samedi			
Marché de la Gare de Sherbrooke	20 juin au 24 octobre	9h	à 14h
Marché public Mante du Carré	Ouvert à l'année	10h	à 14h
Marché Locavore de Racine	06-juin	9h	à 13h
Marché public de Lac-Mégantic	13 juin au 10 octobre	10h	à 15h
Marché champêtre de Melbourne	16-mai	9h	à 13h30
Marché public de Sutton	23-mai	8h	à 13h
Marché de la Station gourmande de Farnham	6 juin au 3 octobre	8h à 12h	
Marché champêtre d'Ayer's Cliff	27-juin	10h30	à 12h30
Marché public de Knowlton Lac-Brome	6 juin au 10 octobre	9h	à 13h
Marché fermier de North Hatley	20-juin	10h à 12h	
Marché de Saint-Adrien	20-juin	10h	à 13h
Marché public du Canton de Potton	23 mai au 10 octobre	9h à 12h	
Marché public de Dudswell	27-juin	9h à 12h	
Marché fermier de Frelighsburg	13 juin au 10 octobre	9h30 à 12h	
Marché public de Lennoxville	20-juin	10h	à 13h
Marché local de Stanstead	20 juin au 10 octobre	10h	à 12h30
Marché public d'Eastman	20-juin	10h30	à 13h
Marché villageois de Sayerville	04-juil	10h30	à 13h



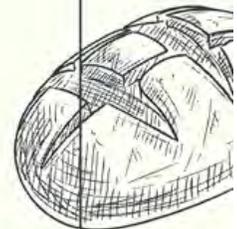
Pour en savoir plus
[Cliquez-ici](#)



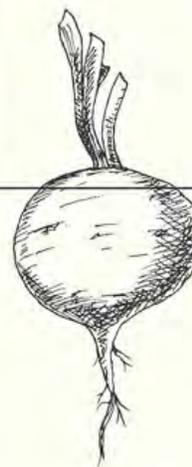
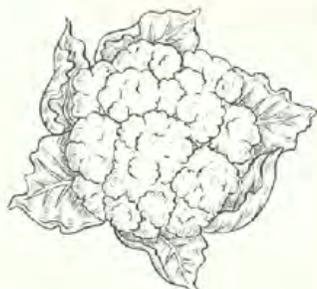
Horaire des marchés publics des Cantons-de-l'Est - Saison 2020



		Matin	Après-midi	Soirée
Dimanche				
Marché de la Gare de Sherbrooke	Marché intérieur	9h	à 17h	
Marché public de Magog	07-juin	10h	à 13h	
Marché public de St-Georges-de-Windsor	05-juil	10h	à 13h	
Jeudi				
Marché public de Westbury	Point de chute pour les achats aux producteurs, pas de marché physique			16h à 18h30
Marché de soir de Compton	09-juil			16h à 19h
Marché public de Valcourt	25-juin			16h à 19h
Vendredi				
Marché de la Gare de Sherbrooke	Marché intérieur	9h	à 18h	
Marché public de la petite école de Lingwick	12 juin au 11 septembre			16h à 18h
Marché public des collines de Sainte-Catherine-de-Hatley	26 juin au 9 octobre			16h30 à 18h30
En ligne seulement				
Marché public de Granby et région	Commandes en ligne avec dépôt hebdomadaires : monmarchepublic.ca			
Marché public de Dunham	https://marchedunham.ca			
	Plus d'informations à venir			



Pour en savoir plus
Cliquez-ici



Créer des catégories pour se SIMPLIFIER LA VIE

Référez vous
à la méthode
en page 16

INSPIREZ-VOUS DE NOS EXEMPLES
POUR CRÉER LES VÔTRES

COMPOSITION CLASSIQUE

Protéines	Légumes	à côtés
-----------	---------	---------

PAR ALIMENTS

Oeufs	Pains
Poulet / Porc	Pâtes
Boeuf	Riz / Légumineuses

CUISINE DU MONDE

Italien	Mexicain
Asiatique	Découverte
Cuisine nordique	Cuisine traditionnelle

THÉMATIQUES SEMAINE

Lundi - sans viande
Mardi - Nouilles
Mercredi - Sandwich surprise
Jeudi - Touski Salade
Vendredi - Nos favoris
Samedi - Pizza
Dimanche - Mijoteuse / Soupe

REPAS

Repas principal Lunch Accompagnements Collations Gâteries

Calendrier de planification

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	WEEKEND

Liste

Alternatives de la semaine

Itinéraire d'achat
Commande en ligne

Créez votre propre calendrier de planif

**SIMPLE
ACCESSIBLE
LUDIQUE**

BON



**PARTAGEZ VOS TROUVAILLES
POSEZ VOS QUESTIONS
INSPIREZ-VOUS**

facebook.com/groups/deficantonsdelest.estrie