



# IDÉES D'ACTIVITÉS GOURMANDES ET LOCALES, SELON LES SAISONS!

Choisis des activités dans cette liste et intègre-les dans le tableau à la page suivante. Tu peux y indiquer la date approximative à laquelle tu penses faire chacune d'entre elles et y apposer un crochet quand c'est fait! Ne reste plus qu'à t'inspirer de cette liste et à profiter des bienfaits d'aller à la rencontre des producteurs d'ici!

## Printemps

- Aller à la cabane à sucre ou commander un repas de cabane
- Déguster à la maison de la tire sur neige faite à partir d'un sirop d'érable d'ici
- Faire de l'autocueillette d'asperges ou de têtes de violon
- Pique-niquer dans un verger en fleurs
- Cultiver des semis
- Cueillir des fleurs sauvages comestibles
- Cueillir de manière responsable des pissenlits pour infuser un miel maison
- Participer à une fête des semences

## Été

- Faire de l'autocueillette de petits fruits : fraises, framboises, bleuets, camerises, argouses, églantier etc.
- Aller à la pêche (certains endroits familiaux s'occupent d'apprêter les prises pour que tu puisses les déguster sur place)
- Intégrer la visite d'un marché public à l'itinéraire de tes vacances
- Déguster un repas dans une cantine locale sur la route des vacances
- Faire une randonnée avec interprétation des plantes sauvages comestibles
- Faire de l'autocueillette de légumes : tomates, poivrons, piments forts, gourganes, aubergines, patates douces, maïs, laitue, etc.
- Cuisiner de la sauce tomate entre amis dehors
- Tenir une séance photo dans un champ de tournesols
- Visiter une ferme apicole
- Cueillir des plantes de bord de mer comestibles
- Visiter un vignoble

## Automne

- Faire de l'autocueillette : courges, citrouilles, pommes, choux, noix, etc.
- Faire les vendanges dans un vignoble d'ici
- Faire de l'autocueillette et de l'interprétation de champignons sauvages avec un guide ou un expert
- Participer à un événement raclette dans certaines fromageries
- Découvrir la bière à la citrouille dans certaines microbrasseries

## En tout temps

(À mettre à l'horaire en hiver pour continuer de soutenir nos producteurs locaux et de découvrir des produits locaux délicieux!)

- Visiter les fromageries de la région (et déguster leurs produits!)
- Visiter une microbrasserie
- Profiter d'un repas dans un restaurant qui fait la promotion les aliments locaux
- Prendre un café dans une brûlerie locale et en acheter un sac pour la maison
- Découvrir une nouvelle boulangerie artisanale
- Planifier son potager et commander des graines chez des semenciers d'ici
- Dans le temps des Fêtes : visiter un marché des Fêtes pour les cadeaux et le contenu des repas



# LISTE D'ACTIVITÉS À FAIRE

## PRINTEMPS

Tes activités chouchous de la saison

Date prévue de l'activité

C'est fait!

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

## ÉTÉ

Tes activités chouchous de la saison

Date prévue de l'activité

C'est fait!

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

## AUTOMNE

Tes activités chouchous de la saison

Date prévue de l'activité

C'est fait!

		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

