

Défi je mange local

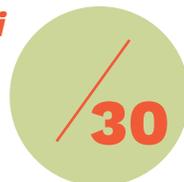
en Septembre je me mets au Défi !



Avec l'abondance d'aliments locaux dans les lieux d'approvisionnement, l'occasion est parfaite pour se mettre au Défi !

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
À la découverte des Produits Locaux	1 Je visite un marché public local et achète au moins 3 produits de saison	2 Je prépare un repas en utilisant uniquement des ingrédients locaux	3 Je partage une photo de mon repas local avec le hashtag #DefijemangeLocal	4 J'essaie un nouveau fruit ou légume local que je n'ai jamais goûté auparavant	5 Je fais une recherche sur un producteur local et partage son histoire avec mes amis ou sur les réseaux sociaux	6 Je prépare un dessert en utilisant des fruits locaux de saison	7 J'organise un pique-nique avec des amis ou en famille en utilisant uniquement des produits locaux
Cuisine et Recettes Locales	8 Je participe à la journée des portes ouvertes <i>Mangeons local</i> https://mangeonslocal.upa.qc.ca/portesouvertes	9 Je prépare un smoothie ou un jus avec des fruits et légumes locaux	10 Je participe à un atelier de cuisine locale ou regarde une vidéo de cuisine locale en ligne	11 Je fais une soupe ou un potage avec des légumes locaux de saison	12 Je prépare un plat végétarien en utilisant uniquement des produits locaux	13 Je partage une recette locale avec vos amis ou sur les réseaux sociaux #Defijemangelocal	14 J'organise un dîner sur le thème local avec des amis ou en famille
Soutien aux Producteurs Locaux	15 Je visite une ferme locale et achète directement auprès du producteur	16 Je partage à mes amis et mes proches, les coordonnées d'une ferme de ma région	17 J'essaie un nouveau produit laitier local	18 J'achète du pain ou des pâtisseries dans une boulangerie locale	19 Je prépare un plat avec une protéine locale	20 Je me concocte une boisson avec ou sans alcool utilisant des produits locaux	21 Je participe à une cueillette de fruits ou de légumes dans une ferme locale
Éducation et Sensibilisation	22 Je lis un livre ou un article sur l'importance de l'agriculture locale	23 Je regarde un documentaire sur l'agriculture durable ou les marchés locaux	24 Je partage des informations sur les avantages de la consommation locale avec vos amis ou sur les réseaux sociaux	25 J'organise une discussion ou un atelier sur la consommation locale avec votre communauté	26 J'essaie de réduire les déchets alimentaires en utilisant des restes pour préparer un nouveau plat	27 Je fais un inventaire de mon garde-manger et identifie les produits locaux que j'utilise régulièrement	28 Je planifie mes repas de la semaine prochaine en utilisant des produits locaux
#partage	29 Je partage mes expériences et mes découvertes du mois avec mes amis ou sur les réseaux sociaux	30 Je célèbre la fin du défi avec un grand repas festif en utilisant que des produits locaux					

1. Inscris ton résultat



2. Partage le sur   et tag #defijemangelocal

3. Remplis le formulaire pour courir la chance de gagner un panier cadeau d'une valeur de 75\$

