

Le guide des résolutions savoureuses



Défi
je mange
local

Et si cette année, on échangeait les résolutions classiques contre un défi à la fois savoureux et écoresponsable ?



Dans ce guide, on vous propose des résolutions qui allient trois belles intentions :

Réduire le gaspillage, respecter les écosystèmes et minimiser l'empreinte écologique.

Soutenir les circuits courts, donner un coup de pouce aux producteurs locaux et encourager une économie plus responsable.

Redécouvrir nos traditions culinaires, savourer les trésors de nos régions et cuisiner des plats qui racontent une histoire.

Prêts à relever ce défi gourmand et durable ? Choisissez une ou plusieurs résolutions, et transformez vos repas en gestes concrets pour un futur plus vert.

Résolution anti-gaspi



Les fêtes sont terminées, et votre portefeuille ressemble à une feuille morte ? Pas de stress, on a une astuce qui va sauver vos finances et la planète : réduire le gaspillage alimentaire ! C'est bon pour votre budget, pour l'environnement, et chaque petit geste fait la différence. Moins de déchets, moins de production inutile – et beaucoup plus de fun en cuisine !

1. La fameuse liste d'épicerie

Avant de foncer à l'épicerie, jetez un œil dans votre frigo et vos armoires. Faites une liste pour ne pas acheter en double (oui, on parle des cinq sacs de pain déjà entamés au fond du congélateur). Vous serez surpris de tout ce qui vous attend déjà à la maison !

2. Le calendrier des repas

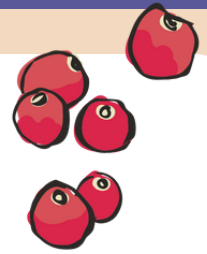
La clé, c'est de réutiliser plutôt que de jeter ! Planifiez vos menus pour la semaine en partant de ce que vous avez sous la main. Petit défi : intégrez à chaque repas un aliment déjà disponible à la maison. Moins de courses, plus de satisfaction !

3. La cuisine freestyle

Prenez vos restes et laissez parler votre génie créatif. Un reste de dinde ? Hop, un chili ou des sandwiches gourmands. Des légumes un peu mous ? Parfait pour un curry ou un gratin réconfortant. Et pourquoi pas une pizza "frigo-surprise" avec tout ce qui traîne ?



Résolution saisonnalité



Envie de faire un geste pour la planète tout en régaland vos papilles? On a LA résolution pour vous : manger des aliments de saison, même en hiver ! C'est bien plus qu'un simple choix, c'est un vrai coup de pouce pour nos producteurs locaux et un geste concret pour réduire notre empreinte carbone. Moins de kilomètres parcourus, c'est moins de gaz à effet de serre et surtout, des assiettes remplies de fraîcheur et de saveurs. Alors, prêt à savourer l'hiver autrement ?

1. Fruits et légumes

L'hiver au Québec, c'est le moment idéal pour se régaler avec des légumes racines et des fruits d'hiver. Savourez des carottes croquantes, des choux frisés, des poireaux, des pommes de terre, des betteraves et des courges. Côté fruits, profitez des pommes locales et des canneberges qui sont encore disponibles!

2. Produits transformés

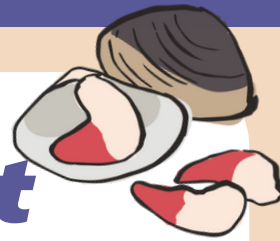
Il n'y a pas que les fruits et légumes qui brillent en janvier ! Sortez les farines du Québec pour vos pâtisseries maison, sucrez vos recettes avec une bonne dose de sirop d'érable, et essayez le tofu québécois pour vos plats végétariens. De quoi ajouter une touche locale et savoureuse à votre hiver!

3. Protéines animales

Ne sous-estimez pas la richesse des produits du Québec tout au long de l'année! Le fromage, le lait et les œufs sont parfaits pour des repas réconfortants. Pensez aux viandes d'ici, comme le bœuf, le porc et même le loup-marin, pour des plats copieux et savoureux qui réchauffent.



Résolution Saint-Laurent



Vous aimez les fruits de mer et le poisson? Et si vous en profitez tout en prenant soin de notre précieux Saint-Laurent ? C'est l'occasion rêvée de soutenir la pêche durable, parce que chaque geste compte pour préserver nos ressources marines et offrir un bel avenir aux générations futures.



1. Posez des questions

Au restaurant ou chez votre poissonnier, n'hésitez pas à demander d'où vient le poisson. La réponse pourrait ouvrir la porte à une réflexion écoresponsable. Jetez également un œil aux étiquettes, cherchez les labels de pêche durable, et optez pour des produits certifiés. C'est une façon simple de faire un choix éthique et local.

2. Explorez les trésors du Saint-Laurent

Même en hiver, notre Saint-Laurent est une vraie mine d'or culinaire : algues, palourdes, huîtres, éperlans et même du phoque ! Ces produits locaux ne sont pas seulement délicieux, ils soutiennent aussi notre économie et notre autonomie alimentaire. Alors, osez la nouveauté et surprenez vos papilles !

3. Soutenez les poissonneries locales

Envoyez un message fort : nos produits marins locaux, on les veut dans nos assiettes ! En achetant local, vous encouragez une pêche durable et aidez à préserver la qualité de nos pêcheries. Plus on montre qu'il y a une demande, plus on assure un avenir responsable pour notre alimentation.



Résolution moins de viande

L'objectif est tout simple : réduire un peu la viande et laisser les protéines végétales voler la vedette de temps en temps. Elles sont tout aussi délicieuses, promis ! Faites de vos repas une fête de couleurs et de saveurs végétariennes, avec une belle touche régionale en prime.

1. Vive les légumineuses!

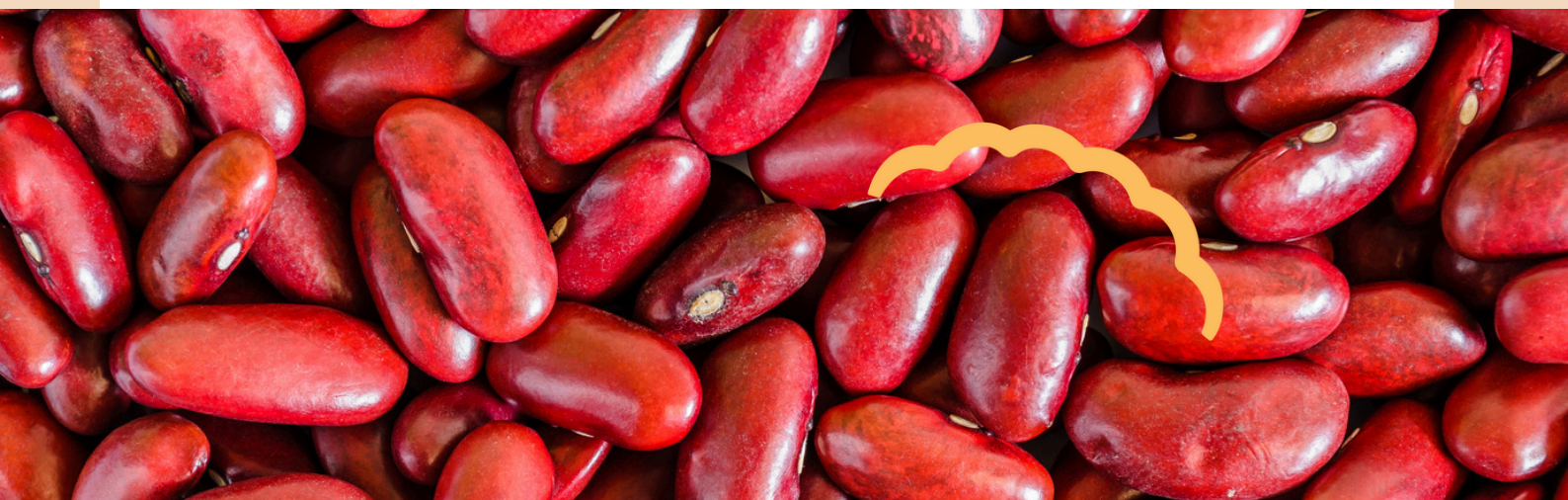
Les légumineuses québécoises, comme les haricots ou les gourganes, sont de vraies petites bombes de nutriments. En plus, elles demandent beaucoup moins de ressources à produire que la viande. Pourquoi ne pas remplacer la viande hachée par des haricots rouges, noirs ou des lentilles vertes pour un chili ultra-savoureux ? Ajoutez-y des tomates locales, votre sauce piquante préférée et le tour est joué!

2. À la découverte du tofu québécois

Oui, le tofu québécois existe, et il est tellement bon qu'il convertira même les plus sceptiques ! En le choisissant, non seulement vous soutenez nos producteurs locaux, mais vous savourez aussi un produit de grande qualité. Un petit geste pour vous, un grand geste pour la planète – et un vrai régal en prime.

3. La flexibilité, c'est la clé

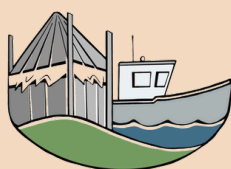
Pas besoin de devenir végétarien du jour au lendemain. Optez pour une approche flexitarienne : profitez des légumes, légumineuses et alternatives végétales, tout en vous permettant de savourer, de temps en temps, un bon morceau de viande locale. C'est l'équilibre parfait entre plaisir et durabilité!



Et voilà, vous avez maintenant entre les mains un guide plein de saveurs, de belles actions et de bonnes résolutions !

Chaque petit geste compte, et ensemble, on peut vraiment faire la différence. Que ce soit en ajoutant des légumes de saison à vos repas, en cuisinant avec des produits locaux, ou simplement en réfléchissant à l'impact de nos choix alimentaires, vous êtes déjà sur la bonne voie.

On vous encourage à explorer, tester de nouvelles recettes, et surtout à partager vos découvertes avec vos proches. Parce qu'après tout, quoi de mieux que de se régaler tout en faisant du bien autour de soi ?



Le Bon goût frais
des Îles de la Madeleine

Défi
je mange
local