

Le calendrier gourmand du Québec

MANGER LOCAL TOUTE L'ANNÉE

Fruits et légumes de saison, recettes, astuces
et marchés publics du Québec



JANVIER



LA RECETTE RÉCONFORTANTE DE JANVIER

GIGOT D'AGNEAU ET CAROTTES NANTAISES GLACÉES AU MIEL

Recette publiée dans Recettes Laval

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

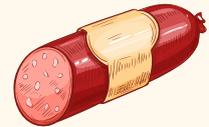
Préparez des plats mijotés avec des légumes d'hiver et du poisson fumé.

RENDEZ-VOUS

Le Marché Jean-Talon à Montréal est l'un des plus anciens marchés publics de la ville. Ouvert toute l'année, il propose une vaste gamme de produits locaux.



FÉVRIER



LA RECETTE GÉNÉREUSE DE FÉVRIER

POUTINE AUX LÉGUMES-RACINES

Recette publiée dans [Recettes Abitibi-Témiscamingue](#)
À retrouver [ici](#)



ASTUCE

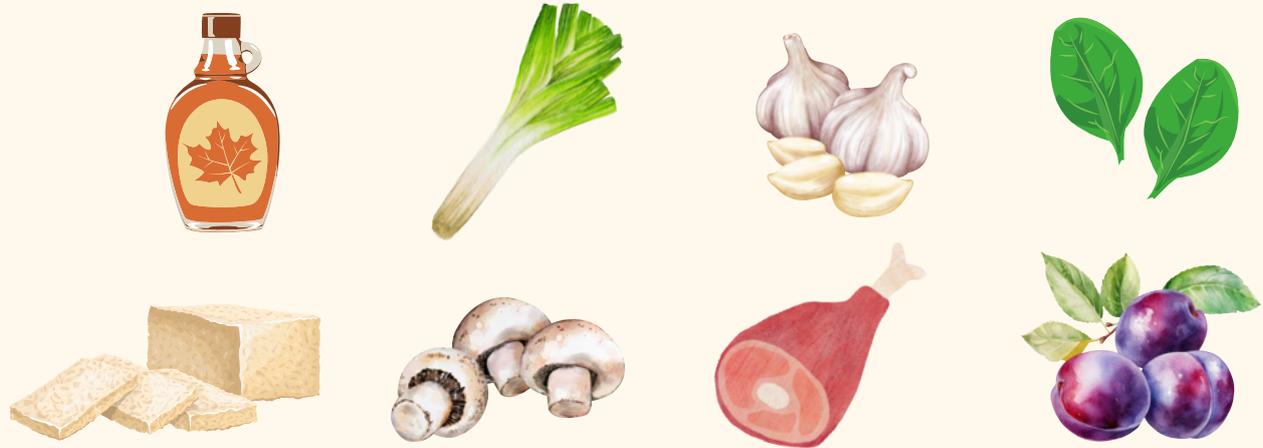
Essayez une boîte de paniers bio hivernaux pour découvrir de nouveaux légumes oubliés.

RENDEZ-VOUS

Le Grand Marché de Québec est ouvert à l'année, 7 jours sur 7, et il vaut la peine d'aller s'y approvisionner. Profites-en pour jeter un coup d'œil au bâtiment, il est magnifique !



MARS



LA RECETTE REVITALISANTE DE MARS

GRILLED CHEESE À L'AIL NOIR

Recette publiée dans Recettes Cantons-de-l'Est / Estrie
À retrouver [ici](#)



ASTUCE

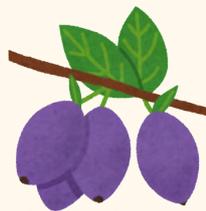
Commencez à planifier votre jardin ou vos semis avec les producteurs. Planifier maintenant, c'est manger local plus tard !

RENDEZ-VOUS

Les gens de la Rive-Sud peuvent se rendre au Marché public de Longueuil toute l'année. Il propose beaucoup de produits locaux qui varient selon les saisons et les productrices et producteurs présents.



AVRIL



LA RECETTE LÉGÈRE D'AVRIL

SALADE NIÇOISE DES ÎLES

Recette publiée dans Recettes Îles de la Madeleine

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

Profiter des jours de pluie pour cuisiner et congeler des soupes, des sauces ou des plats mijotés avec les légumes de fin d'hiver.

RENDEZ-VOUS

Le Marché Public de Shawinigan offre aux consommateurs une destination gourmande, conviviale et animée tout au long de l'année, favorisant la rencontre avec les producteurs et les artisans bioalimentaires.



MAI



LA RECETTE IODÉ DE MAI

GUÉDILLES OU PAINS AUX CREVETTES

Recette publiée dans Recettes Gaspésie

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

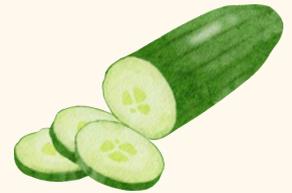
Les fanes de carottes, de radis ou de betteraves sont comestibles et délicieuses. Transforme-les en pesto, en soupe ou en omelette !

RENDEZ-VOUS

Le marché d'été de Val-David, en plein coeur du village propose un large choix de produits locaux de qualité de mai à octobre.



JUIN



LA RECETTE FRAICHEUR DE JUIN

BRUSCHETTA FRAISE, FROMAGE ET BASILIC

Recette publiée dans [Recettes Bas-Saint-Laurent](#)
À retrouver [ici](#)



ASTUCE

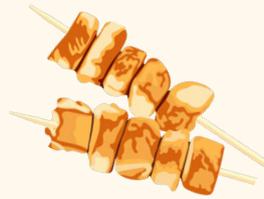
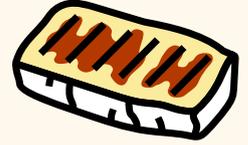
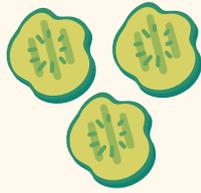
Faites une sortie cueillette en famille ou entre amis et n'oubliez pas votre glacière pour stocker des fraises pour la congélation !

RENDEZ-VOUS

Le marché public Beauce-Centre a créé un marché itinérant en 2024 qui se déplace dans plusieurs villes de la région. Il vise l'achat local par la découverte des producteurs d'ici.



JUILLET



LA RECETTE ENSOLEILLÉE DE JUILLET

LES AILES DE LAPIN SUR LE BBQ

Recette publiée dans [Recettes Mauricie](#)

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

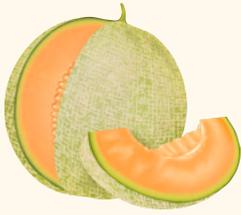
Essayez une semaine 100 % locale avec légumes, fruits, viande et fromages du marché.

RENDEZ-VOUS

Le marché du Village aux Îles-de-la-Madeleine est un marché public qui se tient tous les mercredis pendant l'été. C'est un lieu de rencontre entre les producteurs de l'archipel et leur clientèle.



AOÛT



LA RECETTE RAFRAICHISANTE D'AOÛT

GIN TONIC CAMERISES ET ROMARIN

Recette publiée dans Recettes Saguenay-Lac-Saint-Jean
À retrouver [ici](#)



ASTUCE

Cuisez en grosse quantité et congelez des plats pour l'automne.

RENDEZ-VOUS

La place du Citoyen à Chicoutimi accueille tout l'été, des producteurs maraîchers de partout au Saguenay Lac-St-jean. Venez faire le plein de légumes, de fruits et autres pour ajouter du bonheur à votre assiette.



SEPTEMBRE



LA RECETTE CHALEUREUSE DE SEPTEMBRE

BEIGNET D'AUTOMNE : POMME ET COURGE

Recette publiée dans [Recettes Chaudière-Appalaches](#)

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

Pommes, courges, citrouilles... l'automne est idéal pour aller récolter directement de bons produits directement chez les agriculteurs.

RENDEZ-VOUS

Dans une ambiance à la fois familiale et festive, sur la plage des Cantons, le marché extérieur de Magog offre fruits et légumes, fromages, produits de boulangerie, miel, fines herbes et autres.



OCTOBRE



LA RECETTE RÉCONFORTANTE D'OCTOBRE

GNOCCHIS À LA COURGE, CHAMPIGNONS ET CHOU VERT

Recette publiée dans [Recettes Bas-Saint-Laurent](#)

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

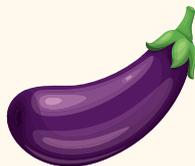
Citrouille, butternut, poivrée... En soupe, en purée, en risotto ou en dessert, les courges sont les vedettes de l'automne.

RENDEZ-VOUS

Au Marché du Vieux-Aylmer, l'achat local est au cœur de la mission. Le savoir-faire d'ici, les producteurs agricoles et les artisans de l'Outaouais et des environs sont mis en avant.



NOVEMBRE



LA RECETTE BOISÉE DE NOVEMBRE

BOULLI AU SANGLIER

Recette publiée dans [Recettes Capitale-Nationale](#)
À retrouver [ici](#)



ASTUCE

Préparez vos bouillons maison avec les pelures des légumes de saison. Parfait pour réchauffer les soirées froides et réduire le gaspillage.

RENDEZ-VOUS

Situé dans le Sud-Ouest de Montréal, près du Canal Lachine, le Marché Atwater est ouvert été comme hiver. Vous trouverez des produits locaux de haute qualité et de saison.



DÉCEMBRE



LA RECETTE FESTIVE DE DÉCEMBRE

BISCUITS BONHEUR

Recette publiée dans Recettes Lanaudière

À retrouver [ici](#)



ASTUCE

Composez un menu des Fêtes local et de saison en mettant à l'honneur les produits d'ici : courges rôties, fromages québécois et produits transformés artisanaux.

RENDEZ-VOUS

la Route des Marchés de Noël de Lanaudière ce sont trois marchés de Noël qui ont en commun la fierté de représenter la vraie magie de Noël grâce aux artisans locaux.

