

**Défi
je mange
local**

Guide pratique pour intégrer plus de produits locaux dans votre assiette



Inscris-toi
defijemangelocal.ca

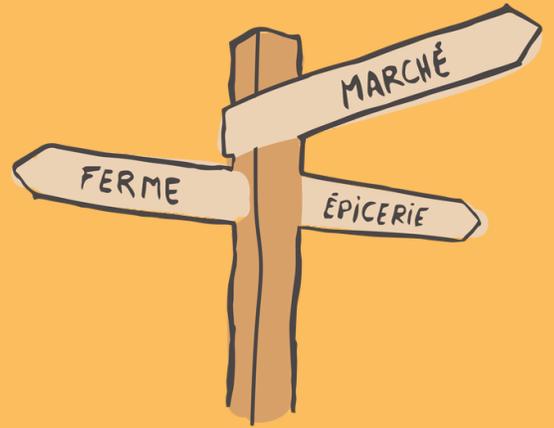
Saveurs
de Laval

R^T
<C>
B^Q

REGROUPEMENT
DES TABLES
DE CONCERTATION
BIOALIMENTAIRE
DU QUÉBEC

laval
économique





Choisir local !

Choisir local, c'est poser un geste simple et puissant pour notre santé, notre environnement et notre économie. **Le Défi Je mange local vous invite à explorer la richesse des produits cultivés, élevés et transformés ici, au Québec, tout en développant de nouvelles habitudes durables et savoureuses.**

Ce guide a été conçu pour vous aider à intégrer facilement les produits du Québec dans votre quotidien. **Vous y trouverez des outils concrets, des recettes de saison et des mini-défis inspirants pour vous accompagner pas à pas vers une alimentation plus locale, savoureuse et durable.**

17 régions unies pour vous aider à remplir vos assiettes de fraîcheur d'ici !

Découvrez les producteurs de votre région !

Cliquez sur l'identifiant régional de votre choix !



Outils de planification

Quand savourer ?

Planifiez vos achats, découvrez à quel moment les produits d'ici atteignent leur pleine fraîcheur !



**Mangez
Québec**
Fruits & légumes d'ici !

[Cliquez pour consulter le calendrier des arrivages](#)

Où cueillir ?

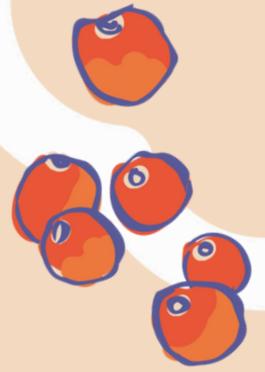
Partez à la découverte des saveurs locales en vivant l'expérience de l'autocueillette !

**TERROIR
ET SAVEURS
DU QUÉBEC**



[Cliquez pour consulter le répertoire d'autocueillette](#)

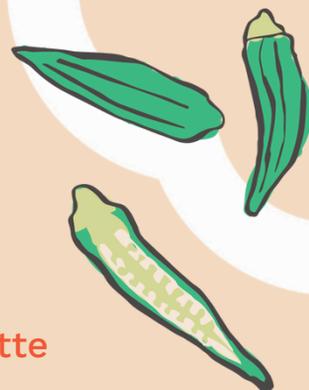
Calendrier des activités d'autocueillette de fruits



Grâce à ce calendrier, explorez les fermes de votre région et récoltez vous-même les trésors de saison, tout en choisissant les producteurs d'ici.

PRODUITS À CUEILLIR	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT	OCT
FRUITS					
BLEUETS					
CAMERISES					
CERISE DE TERRE					
FRAISES					
FRAMBOISES D'ÉTÉ					
FRAMBOISES D'AUTOMNE					
MELONS					
MÛRES					
POIRES					
PRUNES					
RAISINS					

Calendrier des activités d'autocueillette de légumes



Grâce à ce calendrier, découvrez les périodes d'autocueillette et planifiez vos visites des fermes de votre région.

PRODUITS À CUEILLIR	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPT	OCT
LÉGUMES					
AIL ET FLEUR D'AIL					
AUBERGINE					
CHOUX					
COURGES ET CITROUILLES					
COURGETTES					
ÉPINARDS					
MAÏS SUCRÉ					
MESCLUN					
OIGNON					
POIVRONS DOUX					
PIMENTS FORTS					
TOMATES					

Mini-défis hebdomadaires

Défi 1 - Bleuets à l'honneur (semaine 15-21 juillet)

Cuisinez un plat salé et/ou un plat sucré avec des bleuets du Québec.

- [Salade betterave, bleuets et chèvre](#)
- [Carré d'agneau de la Ferme Lapointe aux bleuets sauvages](#)
- [Bouchées farcies à la confiture de bleuets à l'air fryer](#)
- [Cupcakes aux bleuets et betteraves](#)

💡 Astuce : Congelez des bleuets pour en profiter plus tard !



Défi 2 - Le Maïs sucré en vedette (semaine 22-28 juillet)

Préparez une entrée mettant en vedette le maïs sucré

- [Chaudrée de maïs](#)
- [Crème de maïs et maïs grillé à la livèche](#)
- [Maïs grillé sur le barbecue](#)

💡 Astuce : Ajoutez des fines herbes fraîches comme le persil, le basilic ou la coriandre.

Mini-défis hebdomadaires

Défi 3 - Au tour des courgettes (semaine 29 juillet – 4 août)

Créez une recette qui vous inspire !

- [Velouté de courgettes et roquette](#)
- [Soupe estivale tomate et courgette](#)
- [Tarte au thon et à la courgette](#)
- [Gnocchetti Courgette et agneau](#)
- [Petits pains à la courgette et au fromage cheddar](#)
- [Pancakes à la courgette \(recette anti-gaspillage\)](#)
- [Beignets de courgettes et mayonnaise au thon](#)

💡 Astuce : Les courgettes se râpent facilement pour intégrer dans les desserts.



Défi 4 - semaine 5-11 août : Activité d'autocueillette

Consultez le calendrier des activités d'autocueillette de fruits et de légumes, inclus dans ce guide, et faites une activité d'autocueillette.

Pensez à vérifier la disponibilité dans les champs auprès des producteurs locaux avant de vous déplacer.

💡 Astuce : Profitez-en pour discuter avec les producteurs et découvrir d'autres produits locaux.

Mini-défis hebdomadaires

Défi 5 - semaine 12-18 août : Crée ton assiette de saison

Compose une assiette colorée à base de 3 fruits ou légumes de saison du Québec. Tu peux les cuisiner en salade, en soupe froide, en grillade ou même en dessert !

🌿 Exemples d'ingrédients disponibles :

- Fruits : bleuets, framboises, cerises de terre, melons, prunes
- Légumes : tomates, concombres, courgettes, haricots, poivrons, maïs, aubergines

💡 Astuce : Ajoute une source locale de protéines comme du fromage de chèvre, des œufs fermiers ou des légumineuses cultivées au Québec (ex. : haricots secs, pois jaunes).

Le Chef Kevin vous inspire avec une recette d'ici !



Kevin Bates Breault

Chef Exécutif et associé au Restaurant Sekoya à Laval
Diplômé de l'école hôtelière et administration de Laval
Candidat à la 14e saison des chefs



Casserole de tomates, œufs et feta de chèvre

Cette recette express et colorée, préparée avec des ingrédients frais de nos producteurs locaux, est idéale pour un déjeuner nourrissant, un dîner léger, un souper de semaine ou même une collation gourmande à l'apéro. Le tout mijote dans une seule poêle, aussi pratique que délicieux !

Recette proposée par le chef Kevin Bates Breault

Nombre de portions : 1 à 4 (repas principal ou collation à partager)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients

- 1 grosse tomate, coupée en dés
- 20 tomates cerises, coupées en deux
- 1 gousse d'ail, râpée à la mandoline
- 1 échalote moyenne, ciselée
- ½ botte de ciboulette, ciselée
- 100 g de feta de chèvre
- 2 à 3 œufs frais
- Menthe, basilic, coriandre (au goût)
- ½ baguette, coupée en deux sur la longueur
- Huile de chanvre
- Sel du Saint-Laurent et poivre du moulin

Préparation

1. Dans une grande poêle, faire revenir l'échalote, l'ail et la ciboulette dans un filet d'huile de chanvre, à feu moyen, pendant 2 minutes.
2. Ajouter les dés de tomate et la moitié des tomates cerises. Saler, poivrer, puis couvrir et laisser mijoter 5 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le reste des tomates cerises avec les herbes fraîches, une cuillère à soupe d'huile de chanvre, sel et poivre. Réserver.
4. Retirer le couvercle, casser les œufs directement sur la préparation, couvrir à nouveau et laisser cuire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient à point.
5. Pendant la cuisson des œufs, griller la baguette.
6. Retirer du feu, garnir avec la salade de tomates-herbes, un filet d'huile de chanvre, et émietter le feta par-dessus.
7. Servir chaud avec le pain grillé et déguster. Bon appétit !

